

WENN DER MAGEN FEUER FÄNGT

7 URSACHEN FÜR SODDBRENNEN

Aufstoßen ohne Ende und ein Brennen im Oberbauch, das immer wieder kommt. Sodbrennen quält etwa sieben Prozent unserer Bevölkerung alltäglich. Das lästige Leiden wird mit Säureblockern behandelt, doch sie haben Nebenwirkungen. Darum sucht so mancher lange Zeit nach Hilfe. Die *Sango Meeres Koralle* kann erstaunlich schnell Erleichterung verschaffen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eigentlich wollte er nur einen Versuch starten, weil das Brennen im Magen nun nicht mehr nur nach dem Essen der Dinge auftrat, die er nicht vertrug – das waren alle Getreidesorten und meist auch Hühneriweiß und Frittiertes. Ihm wurde zwar keine Glutenunverträglichkeit diagnostiziert, doch als vor zehn Jahren sein Magenproblem begann, half ihm anfangs der Verzicht auf Gluten enorm. Und der *Hericum Vitalpilz* natürlich. Damit konnte er sogar manchmal ein wenig „sündigen“ und als das Aufstoßen und Brennen kamen, legte es sich nach etlichen Kapseln *Hericum Vitalpilz* schnell wieder. Doch jetzt schien das Magenleiden schlimmer zu werden. Nach nahezu jeder Mahlzeit „meldete“ sich das Brennen im Magen.

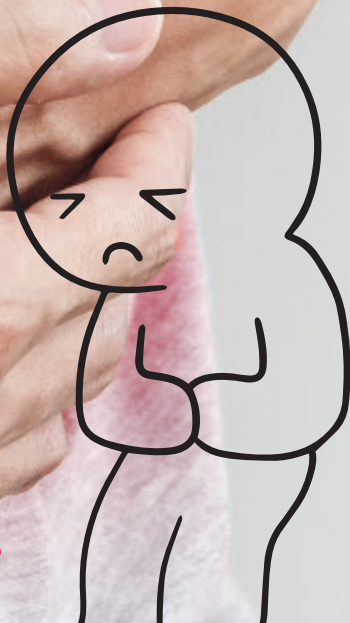
Die üblichen Magensäureblocker lehnte er kategorisch ab. Es musste etwas Natürliches sein, das ihm helfen soll. Da stieß er zufällig auf die *Sango Meeres Koralle* und las, dass sie Magensäure etwas neutralisieren kann. Bereits die ersten Einnahmetage, immer drei Kapseln zum Essen, erstaunten ihn völlig. Kein Sodbrennen, kein Aufstoßen, die vertrauten Symptome blieben einfach aus. Er mied die unverträglichen Nahrungsmittel weiterhin, konnte sich aber hin und wieder etwas Gebratenes, etwa eine Forelle, gönnen, ohne dass ihn der übliche Magenschmerz quälte.

WARUM HILFT DIE SANGO MEERES KORALLE?

Bei Sodbrennen ist oft nicht die Menge an Magensäure ein Problem, sonst müssten junge Menschen häufig Sodbrennen haben, sondern die Säure am falschen Ort – in der Speiseröhre – wo die Auskleidung nicht auf die aggressive Magensäure ausgelegt ist. Das basische Kalzium bindet überschüssige Säuren und beruhigt die Magensäure sowie das Nervensystem, das bei zu viel Magensäure häufig überreizt ist. Die *Sango Meeres Koralle* lindert so die Beschwerden, ohne aber die Kalziumbilanz zu belasten, wie das von Säureblockern bekannt ist. Säureblocker führen deshalb häufig – unter anderem – zu Knochenbrüchigkeit und werden zudem oft auch noch falsch verschrieben, weil bei Älteren häufiger nicht zu viel, sondern zu wenig Magensäure für die Beschwerden verantwortlich ist. Säureblocker lindern zwar zunächst die Symptome, verschlechtern aber die Situation noch weiter und die Mangelzustände ebenfalls. Aber dazu kommen wir noch.

SODDBRENNEN IST NICHT GLEICH SODDBRENNEN – 7 URSACHEN

Bei der Suche nach der Ursache für Sodbrennen hilft auch die Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, die gesundheitliche Probleme immer zuerst im gestörten Energiefluss sucht. Die Energie des Magens soll nach unten zu den weiteren Verdauungsschritten führen. Bei Sodbrennen hat sie aber die Richtung gewechselt. Das Qi steigt stattdessen auf. Man spricht von „rebellierendem Magen-Qi“. Ursache ist laut TCM eine Stagnation in der Nahrungsweiterleitung oder ein „heißer“ Magen, als Magenfeuer bezeichnet.



1. HAUPTURSACHE STRESS

Hastiges Essen unter Zeitdruck, anstrengende Geschäftsessen, unangenehme Diskussionen beim Essen und Überessen führen zu einer Nahrungsstagnation im Magen – der Nahrungsbrei wird nicht entsprechend weiter nach unten geleitet. Fazit: Eigentlich ist es ganz simpel – beim Essen muss man entspannt sein. Warum? Mit der Speiseröhre, dem Magen und Darm eng verbunden ist der Vagus Nerv (siehe eigener Artikel in diesem Heft). Er ist der wichtigste Nerv des parasympathischen Nervensystems, das auch als Entspannungssystem bezeichnet wird. Er beeinflusst sehr viele Organe und ihre Funktionen, so etwa auch ganz entscheidend den Säuregehalt des Magens, die Verdauungsaftsekretion, die Geschwindigkeit der Verdauung und die Darmperistaltik. Stress und Zeitdruck schwächen den Vagusnerv. Er verliert die Kontrolle und das kann nachhaltige Störungen bei der Verdauung hervorrufen.

2. SCHLISSMUSKELSCHWÄCHE

Die Hauptursache für Sodbrennen ist aus westlicher Sicht eine Erschlaffung des unteren Schließmuskels der Speiseröhre. Der saure Mageninhalt reizt die Schleimhäute der Speiseröhre, was zu typischen Beschwerden führt wie Aufstoßen und Brennen in der Brust- und Rachengegend, wird dabei der Kehlkopf angegriffen, kommt es außerdem zu Reizhusten. Völlegefühl, Erbrechen und Übelkeit können sich dazugesellen. In der TCM werden diese Beschwerden als Magen-Qi-Mangel bezeichnet. Der Magen ist schwach, etwa durch ungesundes, unregelmäßiges Essen, Nahrungsmittelallergien, Alkohol, Nikotin – und natürlich wieder Stress. Denn – wie wir nun bereits wissen – Stress schwächt den Vagusnerv und der ist nun einmal für die Kontrolle der gesamten Speiseröhre zuständig samt Schließmuskel. Zu wenig Magensäure soll ebenfalls den Schließmuskel erschlaffen lassen, da er keine entsprechenden Signale mehr erhält.

3. ZU WENIG MAGENSÄURE

Auch wenn es paradox klingt: Ab etwa 40 Jahren ist Sodbrennen durch zu wenig Magensäure wahrscheinlicher als durch zu viel. 50-Jährige haben nur noch die Hälfte der ursprünglichen Magensäure, 70-Jährige gar nur noch ein Drittel zur Verfügung. Bei zu wenig Magensäure – ihr pH-Wert ist dann

höher, sie ist ätzender – muss der Magen mehr arbeiten, um den Speisebrei mit der wenigen Säure zu benetzen, der Mageninhalt verweilt länger im Magen, gärt, es entstehen organische Säuren, die zusammen mit starken Muskelkontraktionen des Magens (Magendrücken) für Reflux sorgen. Was aber ist die Ursache für zu wenig Magensäure? Die Stimulation des Vagusnervs erhöht die Histaminausschüttung der Magen-zellen und stimuliert damit die Magensäure. Zu wenig Magensäure ist also oftmals ebenfalls eine Folge eines Problems mit dem stressgeplagten und daher schwachen Vagusnerv. Das *Helicobacter pylori* Bakterium kann eine weitere Ursache für zu wenig Magensäure sein. Man kann es über einen Atemtest vage feststellen, mit der Gastroskopie genau.

Bei Magensäuremangel gehen die Probleme aber über Magenprobleme weit hinaus! Etwa können Mineralien wie vor allem Kalzium, Eisen, Zink, Selen, Chrom, Kupfer, Mangan, Magnesium, Eiweiß und bestimmte Vitamine wie B12 kaum aufgenommen werden. Darunter leiden viele Systeme, vor allem der gesamte Stoffwechsel und das Immunsystem. Osteoporose, Anämie (Blutarmut), Depressionen, Übergewicht, Akne und andere Hautkrankheiten, Demenz, Herz-, Kreislauferkrankungen, Asthma, Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Nahrungsmittelallergien, Candida Pilze, Arthritis und Allergien werden dadurch begünstigt. Außerdem kann bei Magensäuremangel tierisches Eiweiß nicht in die entsprechenden Aminosäuren umgewandelt werden und schon allein das ruft viele Beschwerden hervor, da Aminosäuren als „Befehlsgeber im Körper“ sämtliche Prozesse steuern. Die nicht verdauten Eiweiße gären, landen im Bindege-webe (Eiweißspeicher) und führen zu Verschlackung und Verschlechterung der Mikrozirkulation, oft zur Demenz. Wenig Magensäure führt zudem zu vermehrten Magen-Darm-Infekten, da die Magensäure auch die Aufgabe hat, Erreger oder Keime abzutöten.

4. FALSCHER ERNÄHRUNG

Die Ernährungsweise spielt ebenfalls eine große Rolle. Hier die „Sünden“ nach west-

lichem und östlichem Denken: Säure- und fettreiche Speisen, Weißbrot, kohlen-säurehaltige Getränke und Zucker (Schokolade) treiben die Produktion von Magensäure in die Höhe. Genussmittel wie Zigaretten, Alkohol und Kaffee sind ebenfalls „Säure-locker“, was bei einem gesunden Schließmuskel nicht auffallen wird, doch bei einem geschwächten eben schon. Außerdem trocknen sie nach der TCM aus wie auch

> DIE SANGO MEERES KORALLE

Die vielen über Hundertjährigen Okinawas haben einen besonderen Jungbrunnen. Ihr Trinkwasser, das durch die Korallenberge gefiltert und mit 70 Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert ist. Die *Sango Meeres Koralle* aus Okinawa ist unter 2500 Korallenarten die einzige mit speziellen Filtereigenschaften, gleichzeitig einem idealen Mineralstoffverhältnis sowie einer herausragend guten Bioverfügbarkeit. Sie bietet 20 Prozent – ionisiertes und daher bereits aktiviertes, gut bioverfügbares – Kalzium und 10 Prozent Magnesium im idealen Verhältnis, eingebettet in viele weitere Mineralstoffe und Spurenelemente, deren Anwesenheit auch in ganz kleinen Mengen im Stoffwechsel von Bedeutung sein kann. Ihr Kalzium erfüllt als Säurepuffer wichtige Aufgaben im Körper und ist bei Übersäuerung besonders bedeutend. Nebenbei versorgt die *Sango Meeres Koralle* auch mit gut aufnehmbarem Kalzium für die Knochen und ist mit dem Zusatz von Vitamin K2 besonders empfohlen, da dieses Vitamin für die richtige Kalziumeinlagerung sorgt und eine Verkalkung von Gefäßen und Gelenken sowie Nierensteinen vorgebeugt wird.

scharfe Gewürze und frittierte, gebackene, geröstete, gegrillte oder scharf gebratene Speisen. Ungünstig sind ebenfalls: Viele Brotmahlzeiten mit Wurst, Käse, Pizza, Geräuchertes, Fertiggerichte, spätes Abendessen, Fetthaltiges, Schokolade, Alkohol oder Pfefferminze am Abend. Gedämpftes und Suppen, auch viel „saftiges“ Gemüse sind hingegen günstig. Lieber öfter essen als auf einmal zu viel. Ein warmer Brei morgens – etwa Quinoa, Buchweizen, Hafer vermahlen und in Reis-Kokosmilch gekocht – stärkt den Magen. Mehr erfahren Sie bei der TCM-Ernährungsberatung.

> NATURSUBSTANZEN FÜR DEN MAGEN

Folgendes kann bei Magenproblemen helfen, wobei die einzelnen Natursubstanzen immer gleich mehreres „können“. Ideal ist energetisches Austesten und oft auch die Kombination von zwei Natursubstanzen.

Gastritis/Magen-Hitze mit Magensäureüberschuss:

- Shiitake Vitalpilz ◦Tausendguldenkraut
- Mariendistel ◦Löwenzahnwurzelextrakt
- Sango Meeres Koralle

Gastritis/Magen-Hitze mit angegriffener Magenschleimhaut:

- Auricularia Vitalpilz ◦Heridium Vitalpilz

Gastritis durch Helicobacter pylori:

- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz ◦Weihrauch
- Lactobac Darmbakterien

Gestresster Magen:

- Reishi Vitalpilz

Unverträglichkeiten:

- Heridium Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz ◦Weihrauch

Wut/Ärger/Leber-Qi-Stagnation:

- Reishi Vitalpilz ◦Tausendguldenkraut ◦Mariendistel
- Löwenzahnwurzelextrakt ◦Maitake Vitalpilz
- Coriolus Vitalpilz ◦Agaricus blazei murrill Vitalpilz

Schließmuskelschwäche (Magen-Qi-Mangel)/ Magenstärkung:

- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz ◦Maitake Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz
- Coprinus Vitalpilz ◦Coriolus Vitalpilz
- Agaricus blazei murrill Vitalpilz

Zu wenig Magensäure:

- Ingwer ◦Mariendistel ◦Löwenzahnwurzelextrakt
- Heridium Vitalpilz ◦Chaga Vitalpilz
- Shiitake Vitalpilz ◦Maitake Vitalpilz ◦Reishi Vitalpilz
- Coprinus Vitalpilz ◦Coriolus Vitalpilz
- Agaricus blazei murrill Vitalpilz ◦MSM
- Aminosäure Lysin ◦Papayablatt (Tee oder Kapseln)

5. ÄRGER UND WUT

Auch emotionale Ursachen wie Ärger und Wut können Magenbeschwerden auslösen bzw. sie verschlechtern. Typisch ist aufsteigende Hitze bei „heißen Emotionen“ wie starkem Ärger. Es „kommt einem alles hoch“, vor allem, wenn man zuvor lange Zeit „alles



geschluckt hat“. Die aufsteigende Bewegung wird durch schnell aufsteigendes Leber-Qi im Lebermeridian verursacht. Noch dazu blockiert der Lebermeridian oft auch noch – in der TCM wird das als Leber-Qi-Stagnation bezeichnet. Dadurch kann sich Hitze über längere Zeit stauen. Sie wirkt sich im Magen aus durch Magenschmerzen, Sodbrennen, Kopfschmerzen und Heißhunger.

6. UNVERTRÄGLICHKEITEN

Wenn man etwas isst, was man nicht verträgt, wird Histamin ausgeschüttet und die Säureausschüttung stimuliert. Es entsteht Sodbrennen mit Schmerzen in der Magengegend.

7. GASTRITIS – MAGEN-FEUER

Hier ist die Störung schon fortgeschritten. Die Magenschleimhaut ist bei Gastritis entzündet, oft ausgelöst durch das Helicobacter pylori Bakterium oder durch Medikamente. Auch alle anderen hier schon genannten Faktoren wie falsche Ernährung, Stress und Emotionen tragen dazu bei. Es kann auch eine Autoimmunerkrankung, die Typ-A Gastritis, vorliegen. In der Folge kann es zu einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür kommen. Gastritis entspricht in der TCM dem Magen-Feuer. Eine chronische Gastritis kann auch ohne Symptome ablaufen und erst durch Blutungen erkannt werden. Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme, vor allem aber eine Anämie (Blutbild machen lassen!) können Anzeichen dafür sein. ☺

