

Magenprobleme



Magenprobleme

Was ist das?

Verschiedene Beschwerden im Oberbauch, die bei intensivem Sport auftreten können, weisen auf Magenprobleme.

Wie kommt es dazu?

- ❖ Es gibt einige Erkrankungen, bei denen Magenprobleme auftreten.
- ❖ Ursachen für Magenprobleme beim Sport sind vor allem eine zu ballaststoffreiche Nahrung, Essen direkt vor dem Training, zu hastiges und zu wenig gut gekautes Essen, zu heißes oder zu kaltes Essen oder Trinken.
- ❖ Wenn sportliche Leistung gefordert wird, ist im vegetativen Nervensystem der Sympathikus dominanter. Er sorgt dafür, dass neben den vitalen Organen wie Gehirn, Herz und Lungen hauptsächlich die Muskeln mit Energie versorgt werden. Der vom Parasympathikus bestimmte Verdauungsapparat wird dann weniger berücksichtigt. Hat der Magen kurz vor dem Sport noch vor allem ballaststoffreiche Nahrung zugeführt bekommen, schafft er es nicht, diese so schnell zu verarbeiten. Sie bleibt im Magen liegen und es kommt zu den störenden Symptomen wie Völle- und Druckgefühl, Blähungen oder Magenschmerzen.
- ❖ Auch der „Stress“, der z.B. mit einem Wettkampf einhergeht, kann auf den Magen schlagen. Im Bauchraum befinden sich über 100 Millionen Nervenzellen. Bei Stress sorgen sie für eine gesteigerte Produktion von Magensäure. Diese kann Magenschmerzen und Übelkeit verursachen und zu einer Magenschleimhautentzündung führen.

Wie zeigt sich das?

- ❖ Magenschmerzen
- ❖ Sodbrennen
- ❖ Blähungen
- ❖ Völle- und Druckgefühl im Oberbauch
- ❖ Übelkeit und Erbrechen

Präventive Maßnahmen

- letzte Mahlzeit 2 Stunden vor einem Training oder Wettkampf
 - keine zu kalte oder zu heiße Nahrung zu sich nehmen
 - vor einem Wettkampf leicht verdauliche, ballaststoffarme Nahrung zu sich nehmen
 - Essen gut kauen und sich Zeit nehmen
 - keine ungewohnten Nahrungsmittel vor einem Wettkampf essen
-

Was kann ich tun?

Akupressur

Gb 25: auf der Körperseite am unteren Rand des freien Endes der 12. Rippe

Ma 25: 2 Querfinger neben dem Nabel (oft druckempfindlich)

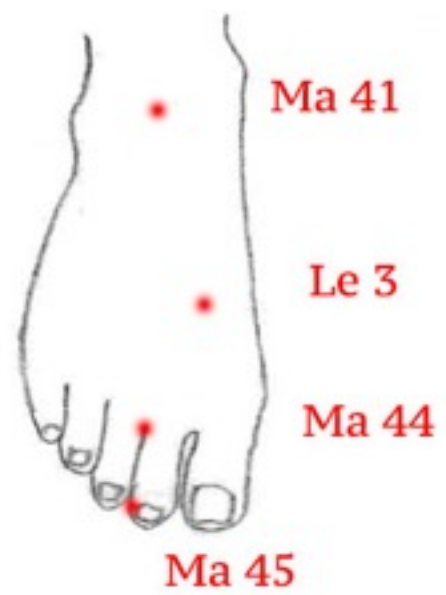
Le 3: in der Rille zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen direkt vor den Fußwurzelknochen

Ma 41: in der Mitte der vorderen Querfalte des Sprunggelenks in Höhe der Außenknöchel in einer deutlich spürbaren Vertiefung zwischen den Sehnen

Ma 44: auf dem Fußrücken in der Haut zwischen den Grundgelenken der 2. und 3. Zehe

Ma 45: am auf der Seite zur Kleinzehe liegenden Nagelfalzwinkel der zweiten Zehe

KS 6: auf der Arminnenseite 3 Querfinger über der Handgelenksfurche in der Armmitte zwischen den tastbaren Sehnen (harmonisiert den Magen)



Fenchel: Linderung von Magenkrämpfen, beruhigend auf den gesamten Verdauungsapparat

Kamille: beruhigend, schmerzlindernd, wirkt Magenkrämpfen entgegen, mildert Stresssymptome

Lavendel: ausgleichend, beruhigend, lindert Schmerzen, stressabbauend, stärkt die Nerven

Mandarine: beruhigend, verdauungsfördernd, magenanregend, löst Verspannungen, wirkt Erschöpfung und Nervosität entgegen

Melisse: beruhigt die Nerven, Stress abbauend, ausgleichend, gegen Magenkrämpfe

Orange: entkrampfend auf den Verdauungsapparat, antibakteriell, beruhigend

Pfefferminze: sehr stark entkrampfend, magenstärkend, stimulierend auf den Verdauungsbereich

Erfolgsrezept bei Magenschmerzen:

2 Tropfen	Kamillenöl
2 Tropfen	Mandarinenöl
1 TL	Olivenöl

mischen und mit diesem Öl den Magenbereich massieren

2 Tropfen **Kamillenöl** vom Handrücken ablecken

Bachblüten

Cherry Plum (Nr. 6): fühlt sich extrem gestaut, extreme innere Spannung und Verkrampfung

Gentian (Nr. 12): ist bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten leicht entmutigt, pessimistisch, zweifelnd

Impatiens (Nr. 18): mentale Spannung durch hohes inneres Tempo, plötzliche Spannungsschmerzen

Star of Bethlehem (Nr. 29): unangenehme Gefühlserlebnisse klingen lange nach

Edelsteine

Achat: bei Schmerzen, Krämpfen oder Übelkeit im Magenbereich, löst innere Spannungen

Bergkristall: wirkt harmonisierend, stellt das innere Gleichgewicht wieder her

Chrysoberyll: beruhigt das zentrale Nervensystem, reinigende und entkrampfende Wirkung auf den Magen-Darmtrakt

Apachenträne: stressbedingte Magenbeschwerden

Magnesit: entspannt und harmonisiert das innere Gleichgewicht, hilft in Stresssituationen und bei Erschöpfungszuständen

Ernährung

kein Kaffee, keine kalten Süßgetränke, keine kohlenstoffhaltigen Getränke, keine fettigen Nahrungsmittel, keine stark gewürzten Speisen, keine Milch, kein Fleisch und keine Wurst, keine Süßigkeiten

bei akuten Beschwerden **leichte Kost** wie z.B. **Hafer- oder Dinkelgrießbrei**

Kamillentee

Hildegard-Medizin

Bergkristallwasser: Bergkristall in die Sonne legen und den sonnengewärmten Stein eine halbe Stunde in Wasser legen;

dieses Wasser bei Bedarf trinken

Tannencreme: 50 g Frühlingstannennadeln, -rinde und -holz und 25 g Salbeiblätter in 250 ml Wasser zu Brei kochen, mit 100 g Butter unter ständigem Rühren zusammenschmelzen, kalt rühren, vom Wasser abtrennen und im Salbengefäß im Kühlschrank aufbewahren;

bei Bedarf zwischen Brustbein und Bauchnabel einreiben

Homöopathie

Colocynthis

Folgen von **Ärger, Demütigung, Beleidigung, Fehlentscheidung;** nach kalten Getränken; kolikartige Schmerzen; wie Schneiden im Bauch; Durchfall nach geringstem Essen oder Trinken

B: Wärme; Zusammenkrümmen; Stuhlgang,

V: Ärger oder Aufregung; Essen und Trinken; Kälte und Zugluft

Nux vomica

Folgen von **Überessen, Alkohol, zu viel Kaffee, verdorbenen Speisen, Medikamentenmissbrauch; Stress, Ärger und Schlafmangel**

Druck auf dem Magen wie von einem Stein; sehr druckempfindliche Magenregion, aufgeblähter Bauch, Völlegefühl, möchte Erbrechen, kann aber nicht; unzufrieden, ärgerlich

B: Wärme; Ruhe; nach Stuhlgang, nach Windabgang, nach Erbrechen, Aufstoßen

V: Aufregung, Alkohol, Kaffee, Nikotin, Kälte, kurz nach dem Essen

Bryonia

Folge von **Überhitzung und anschließend starker Abkühlung, nach kalten Getränken**

bitteres Aufstoßen, bitterer Geschmack im Mund; jede Bewegung verursacht stechende Schmerzen

B: kalte Getränke, Kühle; Ruhe

V: Wärme, jede Bewegung, Berührung

Arsenicum album

Folgen von verdorbenen Speisen (v.a. Fleisch und Wurst im Sommer), **Lebensmittelvergiftung**, überreifes Obst, Eiscreme

brennende Schmerzen; starke Angst und Unruhe; gereizt, erträgt den Anblick oder Geruch von Speisen nicht

B: warme Auflagen und Getränke, Gesellschaft

V: kalte Anwendungen, kalte Speisen und Getränke

Carbo vegetabilis

Folge von **verdorbenem Essen und nach Überessen**, nach Genuss von Milch, Schweinefleisch und fetten Speisen

kalter Schweiß; kalte Extremitäten, eingefallenes sehr blasses Gesicht, stark aufgeblähter Oberbauch; starkes Verlangen nach frischer Luft

B: Aufstoßen; Lockern der Kleidung, Luft zufächeln

V: enge Kleidung; stickige Räume; fette Speisen; Kaffee

China

Folge vom **Verzehr unreifer Früchte, übermäßigem Trinken von Schwarztee; nach der Einnahme von Schmerzmitteln, Abführmitteln oder Eisenpräparaten**

stark geblähter Bauch, keine Besserung durch Windabgang oder Aufstoßen; friert leicht, nervös und reizbar

B: Wärme, frische Luft; Zusammenkrümmen

V: jede Berührung, nach Essen und Trinken

Ipecacuanha

Folge von Überessen und von **schwer verdaulichen Speisen wie Fleisch, Kuchen** usw.

anhaltende, andauernde Übelkeit; Brechdurchfall, keine Erleichterung nach Erbrechen; schneidende Schmerzen, Gefühl wie umklammert oder festgehalten

B: ruhig liegen, nichts essen; frische Luft

V: Bewegung; Kaltes trinken; Essengerüche

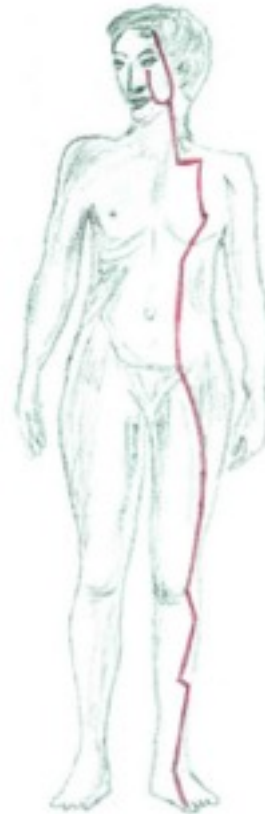
Hydrotherapie

warmer **Heublumensack** als Bauchauflage

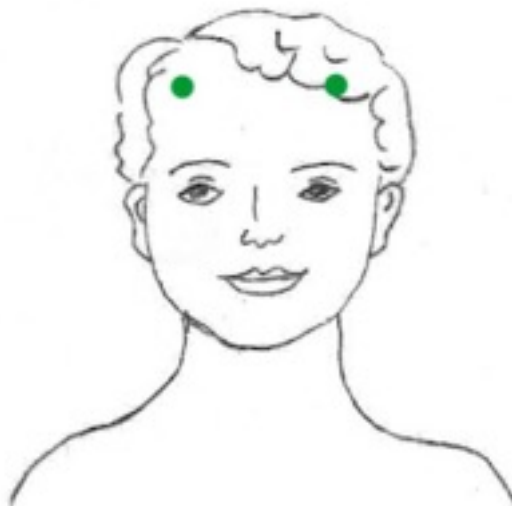
warme Ölkompresse mit Kamillen-, Orangen- oder Pfefferminzöl

Meridianmassage des Magenmeridians:

mehrmals im Abstand von ca. 5 cm den Magenmeridian von oben nach unten abfahren



Neurovaskuläre Punkte: die beiden Punkte auf den Stirnbeinhöckern etwas oberhalb der Mitte zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz leicht berühren und halten



Kamille: krampflösend, schmerzlindernd

Erzengelwurz: magenstärkend, entblößend, krampflösend, nervenstärkend

Schafgarbe: durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend

Erfolgsrezepte:

Kräutertee bei Magenproblemen:

Matricariae flos (Kamillenblüten)	20 g (krampflösend)
Petasitidis rad. (Pestwurzeln)	20 g (entspannend)
Potentillae anserinae herb. (Anserinenkraut)	20 g (krampflösend)
Melissae fol. (Melissenblätter)	20 g (beruhigend)
Angelicae rad. (Erzengelwurzeln)	20 g (magenberuhigend)

1 TL mit einer Tasse kochendem Wasser anbrühen, 5 Min. ziehen lassen

Frischpflanzentropfen bei Magenproblemen:

Matricariae tinct. (Kamillentinktur)	20 ml (krampflösend)
Petasitidis tinct. (Pestwurzeltinktur)	10 ml (entspannend)
Melissae tinct. (Melissentinktur)	10 ml (beruhigend)
Millefolii tinct. (Schafgarbentinktur)	10 ml (magenstärkend)

15-25 Tropfen in wenig Wasser

Zur Linderung von Sodbrennen:

auf getrockneten Brombeerblättern kauen

Reflexzonen

Körperzonen: Magenzone vorne am Bauch unterhalb des Brustbeines (sanftes Streichen über die Magengegend und entlang der Rippenbögen nach rechts und links außen)

Fußreflexzonen: Zonen des Magens, des Mageneingangs und des Magenausgangs



Schüßlersalze

Magnesium phosphoricum Nr. 7: Verkrampfungen,
Bauchschneiden

Natrium phosphoricum Nr. 9: bei Folgen von Übersäuerung,
reguliert den Fettstoffwechsel und den Abbau von Zucker, Sodbrennen

Sonstiges

Entspannungsmethoden wie **Atemtherapie, Yoga und Autogenes Training**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.