

# 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)

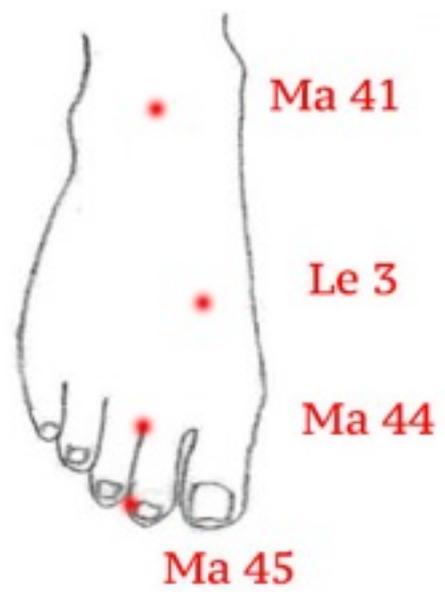
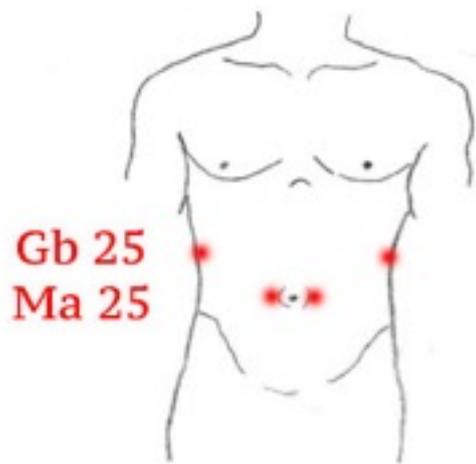
**Le 3:** in der Rille zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen direkt vor den Fußwurzelknochen

**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	<b>Kamillenöl</b>
2 Tropfen	<b>Mandarinenöl</b>
1 TL	<b>Olivenöl</b>

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

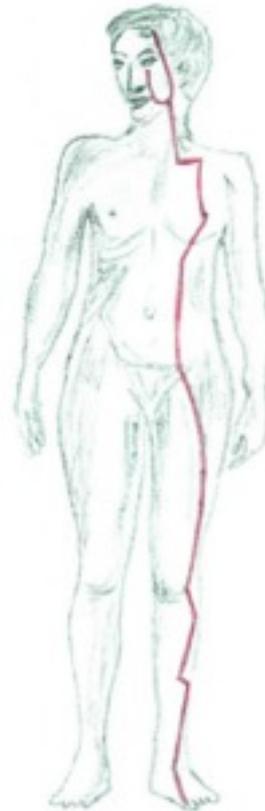
## **Hydrotherapie**

warmer **Heublumensack** als Bauchauflage

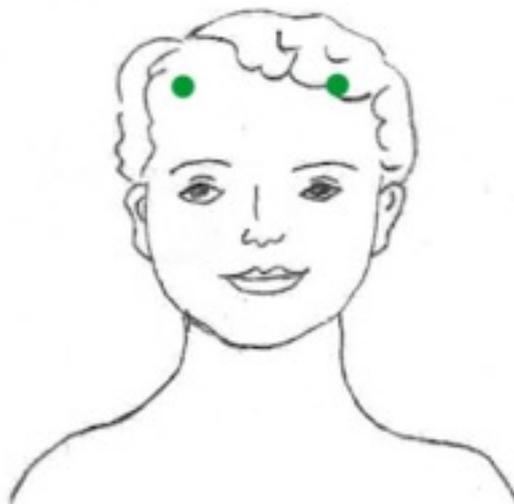
**warme Ölkompresse** mit Kamillen-, Orangen- oder Pfefferminzöl

### **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

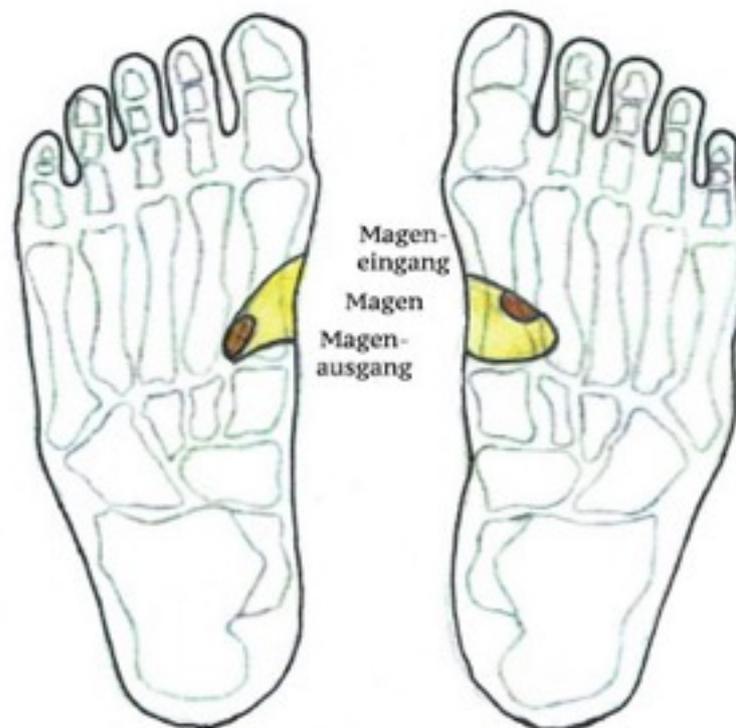
#### Zur Linderung von Sodbrennen:

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.