



## Reizmagen & Gastritis

### A) Reizmagen (funktionelle Dyspepsie)

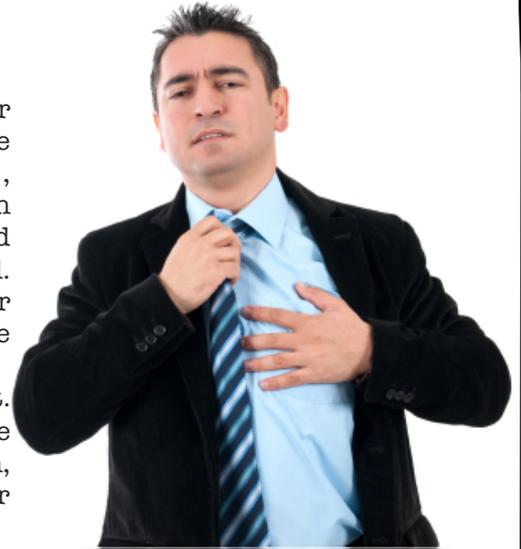
Völlegefühl, Druck und Brennen im Oberbauch, Übelkeit oder Erbrechen, weißlich belegte Zunge, Mundgeruch, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel etc. können Symptome eines Reizmagens sein. Die Diagnose Reizmagen wird dann gestellt, wenn einige der oben genannten Beschwerden mind. 3 Monate anhalten oder wiederholt für jeweils einige Tage oder Wochen auftreten und durch ärztliche Untersuchung andere Erkrankungen des Magens ausgeschlossen wurden.

Die **Krankheitsursachen** sind noch nicht eindeutig geklärt. Diskutiert werden u. a. Ernährungsgewohnheiten (Kaffee, scharfe Gewürze, fette bzw. zuckerreiche Speisen, Alkohol), Rauchen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, eine gesteigerte oder verminderte motorische Aktivität des Magens.

Schwere Konfliktsituationen und psychische Störungen (Angst, Depression) können die Entwicklung eines Reizmagens begünstigen bzw. die Symptome verstärken.

#### Behandlungsmaßnahmen:

- \* Die **Behandlung** des Reizmagens **ist individuell**. Eine Besserung der Beschwerden kann oftmals schon durch eine **Ernährungsumstellung** erreicht werden: Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, gutes Kauen der Speisen, langsames Essen, meiden von Nahrungsmitteln die nicht vertragen werden sowie reizarme Kost (Kartoffeln, Kartoffelpüree, Haferflocken, gekochte Karotten und pflanzliche Öle anstatt tierischen Fetten).
- \* Vom Arzt verordnete Medikamente, Heilerde, Teemischungen, homöopathische Arzneimittel aus der Apotheke sowie Kümmel, Anis oder Fenchel können Symptome lindern.
- \* Entspannungstechniken & Psychotherapie sind bei psychisch bedingtem Reizmagen ratsam.
- \* Zudem sind hilfreich: Wärmeauflagen z. B. mit einer nicht zu vollen und nicht zu heißen Wärmeflasche oder feuchtwarmen Tüchern/Wickeln sowie leichte Massagen des Bauches (mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn kreisförmig um den Bauchnabel herum).



### B) Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Die **akute Gastritis** setzt rasch ein und macht sich vor allem durch starke Schmerzen im Oberbauch, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen bemerkbar. Als Ursachen sind u. a. zu nennen: häufige bzw. unsachgemäße Einnahme von Medikamenten (z. B. Schmerzmittel oder nicht steroidale Antirheumatika ohne Magenschutz), exzessiver Alkoholkonsum, Rauchen, Lebensmittelvergiftungen, Verzehr magenreizender Lebensmittel wie Kaffee oder scharfes Essen, Stress- und Schocksituationen, Verletzungen, Verbrennungen, Unfälle, Operationen und Leistungssport. Nach Beseitigung der auslösenden Grunderkrankung heilt die akute Gastritis in der Regel ohne bleibende Schäden aus.

Eine **chronische Gastritis** verläuft im Gegensatz zur akuten Form relativ symptomlos. Gelegentlich treten Schmerzen im Oberbauch, Völlegefühl nach Mahlzeiten und Blähungen auf. Es werden **3 Typen** unterschieden: **A** = Autoimmungastritis (Autoimmunerkrankung: Antikörper gegen körpereigenes Gewebe/Selbsterstörung); **B** (häufigste Form) = Helicobacter pylori-Gastritis (Bakterium im Magen) und **C** = chemisch-toxische Gastritis bedingt durch unsachgemäße Medikamenten-Einnahme (z. B. ohne Magenschutz), medikamentöse Langzeittherapie, Gallenrückfluss oder chronischen Alkoholkonsum.

Als **mögliche Komplikationen/Risiken** sind Magengeschwür (Ulcus), Magenblutungen, Magendurchbruch sowie die erhöhte Anfälligkeit gegenüber Magenkrebs zu nennen.

#### Behandlungsmaßnahmen:

- \* Vom Arzt verordnete Medikamente vorschriftsmäßig einnehmen.
- \* **Zu meiden sind:** Hektik/Stress, stark gewürzte, fetthaltige oder zuckerreiche Lebensmittel, Genussmittel (Alkohol, Zigaretten, Kaffee) sowie schleimhautschädigende und -reizende Arzneimittel (ggf. Einnahme nur mit Magenschutz).
- \* Tees, homöopathische Arzneimittel, Heilerde etc. aus der Apotheke sind zu empfehlen.
- \* Bei **stressbedingter Gastritis** helfen Zeitmanagement und diverse Entspannungstechniken.