

# Magenulkus

Wenn es zwickt und zwackt

---



Unter einem Magengeschwür (Magenulcus) versteht man gutartige Defekte der Magenwand, bei denen neben der Magenschleimhaut auch tiefere Wandschichten betroffen sind.<sup>1</sup>

Produziert der Magen zuviel Säure oder besiedelt das Bakterium *Helicobacter pylori* die Schleimhaut des Magens, kann sich eine oberflächliche oder auch tiefere Wunde entwickeln. Es entsteht ein Missverhältnis zwischen schleimhautschützenden und schleimhautzerstörenden Faktoren.<sup>1</sup>

Ein Geschwür oder Ulcus kann im Magen (Ulcus ventriculi) oder im Zwölffingerdarm (Ulcus duodeni) auftreten.<sup>1</sup>



## URSACHEN<sup>2</sup>

### 01 ÜBERPRODUKTION VON MAGENSÄURE

Eine familiär bedingte Neigung und ein geringerer Säureschutz der Magenschleimhaut führt zu einer erhöhten Anfälligkeit.

### 02 MEDIKAMENTE

Eine Langzeiteinnahme bestimmter Arzneimittel (zum Beispiel Acetylsalicylsäure, Antirheumatika, Kortisonpräparate) erhöht das Erkrankungsrisiko.

### 03 HELICOBACTER PYLORI

Die Besiedelung mit dem Bakterium kann zu Entzündungen der Magenschleimhaut führen.

### 04 RÜCKFLUSS VON GALLENSÄURE

Durch eine gestörte Magenbewegung kann Gallensäure in den Magen zurückfließen.

### 05 STRESS

Stress kann durch eine Hormonfreisetzung die Magenschleimhaut beschädigen.

### 06 LEBENSSTIL

Eine Übersäuerung des Magens kann durch Rauchen, hochprozentigen Alkohol und übermäßigen Kaffeekonsum ausgelöst werden.

### 07 GENETISCHE DISPOSITION

Genetische Komponenten können an der Entstehung von Geschwüren beteiligt sein. Ebenso sind Menschen mit der Blutgruppe Null besonders anfällig.

## SYMPTOME<sup>2,5,6,7</sup>

Aufgrund der Vielfältigkeit sollten die Ursachen genau von Ihrem Arzt untersucht werden. Da es bei einem Ulkus zu Notfällen wie Blutungen in den Darm oder zum Durchbruch von Magen oder Darm (Ulkusperforation) kommen kann, ist eine rechtzeitige Diagnose wichtig.



01 ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

02 DRUCKGEFÜHL IM MAGEN

03 BLÄHUNGEN

04 VERSTOPFUNG ODER DURCHFALL

05 SODBRENNEN

06 FEHLENDER APPETIT

07 SCHMERZEN IN DER HERZGEGEND

## ERNÄHRUNG<sup>1</sup>

Am besten therapiert man ein Magengeschwür mit einer leichten Vollkost. Der Patient kann alles essen, was er individuell verträgt.

Eine hohe Ballaststoffzufuhr (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse) ist erwünscht. Scharfe Speisen und Gewürze, übermäßiger Kaffeekonsum sollte gemieden werden.

## NATÜRLICHE HELFERLEIN<sup>3,4</sup>

Bestimmte Lebensmittel und Heilpflanzen aus der Natur sind in der Lage, Magenbeschwerden zu lindern und gezielt eine Überproduktion von Magensäure zu bekämpfen. Einigen Heilpflanzen wird sogar eine antibakterielle Wirkung nachgesagt.

### SÜßHOLZWURZEL

(GLYCYRRHIZA GLABRA)

Die Süßholzwurzelwirkstoffe Glycyrrhizin und Glycyrrhizinsäure hemmen das Enzym, welches Entzündungsreaktionen hervorrufen kann. Die Süßholzwurzel steigert die Bildung von Prostaglandinen. Die Magenschleimhaut bildet dadurch mehr Schleim und beschleunigt die Abheilung des Geschwürs.



### KAMILLE

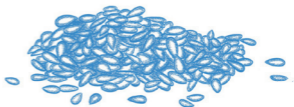
(MATICARIA CHAMOMILLA)

Die Inhaltsstoffe der Kamille sind entzündungshemmend und wirken antibakteriell. Kamille kann den Schleimhautschutz im Magen stärken und so Geschwüren vorbeugen oder eine Abheilung unterstützen.

### LEINSAMEN

(LINUM USITATISSIMUM)

Ballaststoffe und Schleimstoffe findet man reichlich in Leinsamen, diese beruhigen gereizte Schleimhäute und können den Heilungsprozess begünstigen.



## INGWER

(ZINGIBER OFFICINALE)

Durch die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe und ätherischen Öle wird die Durchblutung der Magenschleimhaut und die Schleimhaut des Darms verbessert.



Eine Behandlung mit säurehemmenden Medikamenten kann den Heilungsprozess verkürzen und die Rückfallrate senken. Bitte wenden Sie sich an den Arzt Ihres Vertrauens.

## TIPPS ZUR LINDERUNG<sup>2</sup>

### GESUNDER LEBENSTIL

Verzicht auf Rauchen, hochprozentigen Alkohol und übermäßigen Kaffeekonsum.

### RICHTIGE HYGIENE

Durch regelmäßiges Händewaschen, schützt man sich vor einer Infektion mit *Helicobacter pylori*.

### STRESSREDUKTION

Freigesetzte Hormone können die Magenschleimhaut verändern.

### MEDIKAMENTE

Die Einnahme von Medikamenten soll nach Maß erfolgen. Acetylsalicylsäure oder nichtsteroidale Antirheumatika können zu Schädigungen der Magenschleimhaut führen.

## LITERATUR

- <sup>1</sup> Vgl. [http://www.ernaehrung.de/tipps/MD\\_Erkrankungen/md13.php](http://www.ernaehrung.de/tipps/MD_Erkrankungen/md13.php) [22.04.2020]
- <sup>2</sup> Vgl. <https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/magengeschwuer/> [22.04.2020]
- <sup>3</sup> Vgl. <https://www.doktordarm.de/krankheiten-symptome/ernaehrung-magengeschwuer/> [22.04.2020]
- <sup>4</sup> Vgl. Robert Kopf, Verdauungsbeschwerden selbst behandeln mit Naturheilkunde: Schnell wieder gesund mit altbewährten Naturheilverfahren, BookRix 2012
- <sup>5</sup> Vgl. Gerd Herold, Innere Medizin, Selbstverlag, Köln 2012
- <sup>6</sup> Vgl. Lemmer, Björn; Brune, Kay (Hrsg), Pharmakotherapie, Klinische Pharmakologie, 14. Aufl., 2010, S. 140
- <sup>7</sup> Vgl. Gurusamy K, Pallari E. Medical versus surgical treatment for refractory or recurrent peptic ulcer. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3.

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

**Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.**