



Gastritis (Magenschleimhautentzündung)

Wenn der Magen drückt, Ihnen etwas sauer aufstößt und/oder Sie einen Kloß im Hals spüren steckt unter Umständen eine Magenschleimhautentzündung dahinter. Dabei wird die Schleimschicht der Magenwand, die normalerweise die Magensäure vom Gewebe trennt, durchlässiger, die Magenwand wird quasi verätzt und fängt an zu schmerzen. Nicht immer gibt es nur DIE EINE Ursache hierfür, häufig steckt eine Kombination von Ursachen dahinter, wovon eine dann schlussendlich „das Fass zum Überlaufen“ bringt.

Ist zu viel Druck im Bauch oder Mageneingang geschwächt (z.B. durch einen Zwerchfellbruch = Hiatushernie), kann die Magensäure sogar bis in die Speiseröhre aufsteigen. Diese hat eine anders beschaffene Schleimhaut als der Magen, ist der Säure nahezu ungeschützt ausgesetzt und tut weh (= Sodbrennen).

Beide Beschwerdebilder gehen häufig mit Blähbauch, Stuhlgangunregelmäßigkeiten, Reizhusten, Übelkeit bis zum Erbrechen oder dem sogenannten Globusgefühl („Kloß im Hals“) einher.

Häufige Ursachen:

- Medikamente (insbes. Ibuprofen, Diclofenac, Kortison)
- Bakterium Helicobacter pylori
- Rauchen
- Alkohol
- (Filter-)Kaffee
- Scharfes Essen
- Stress (= Überlastung des vegetativen Nervensystems)



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Was können Sie selbst tun? Erste Hilfe bei Gastritis:

- Essen Sie in Ruhe!
- Essen Sie eher kleine Mahlzeiten mit genügend Eiweißanteil
- Bevorzugen Sie basische Kost
- Dünsten oder garen Sie Gemüse und Obst – es wird dadurch leichter verdaulich
- Salzen Sie wenig, reduzieren Sie ggf. Schärfe (s. „Ernährung bei Gastritis“)
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich – was Sie eher meiden sollten, finden Sie in der Patienteninformation „Ernährung bei Gastritis“
- Oberbauchwickel mit Sauerklee (s. Anleitung auf unserer Homepage)
- Leinsamenschleim (s. Rezept auf unserer Homepage)
- Haferflocken
- Bauen Sie Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein
- Reduzieren Sie das Rauchen oder hören Sie, wenn möglich, ganz auf – wir unterstützen Sie dabei
- Bei Heißhunger: Wermut-Tee oder Bittertropfen, Eiweißanteil in den Mahlzeiten erhöhen