Foto: © AdobeStock/shidlovski

Der emotionsgeplagte Magen

Phytotherapie und Spagyrik bei VEGETATIV BEDINGTEN MAGENBESCHWERDEN

Bernd Hertling

DER MAGEN zählt zu den empfindlichsten Symptomträgern vegetativer Dysregulation. Denn Nahrungsaufnahme und -verwertung erfordern eine entspannte und parasympathikotone Ausgangslage. In einer Stresssituation, in der normalerweise Flucht oder Kampf angesagt wäre, laufen sie hingegen nur unvollständig ab: Die Nahrung kann nicht adäquat aufgeschlossen werden und verbleibt mehr oder weniger unverdaut bis angedaut im Magen. Durch dessen stressbedingt eingeschränkte Motilität entwickeln sich Fäulnis und Gärungsgase. Zusammen mit den psychosomatisch bedingten Entzündungen zeigt sich ein eindrucksvolles Symptomensortiment: Beginnend mit flauem Gefühl in der Magengegend können sich Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit, Aufstoßen und Meteorismus einstellen. Auch retrosternale Brennschmerzen, krampfartige Bauchschmerzen, Obstipation und Diarrhö treten auf, eventuell im Wechsel. Der epigastrische Winkel am unteren Ende des Brustbeins ist druckschmerzhaft bei mehr oder weniger stark ausgeprägter Abwehrspannung.

Fehldiagnose Gastritis: Keine Besserung durch PPI

Eine der häufigsten Fehldiagnosen der Inneren Medizin ist die Gastritis. Denn in den meisten Fällen besteht trotz der akuten,

Hertling B: Der emotionsgeplagte Magen. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2017; 8: 28–31

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

INFORMATION

Vegetativum und Magen als Aktionsraum der Somatisierung

Als einer der Ersten prägte Aristoteles den Begriff des Vegetativums. Es stellt die Verbindung zwischen Psyche und Soma her und dient damit als Aktionsraum der Psychosomatik – und ist wichtiges Ausgangsfeld pathologischer Prozesse. Wenn zum Beispiel emotionale Stresssituationen wie ungelöste Konflikte nicht auf der eigentlich dafür zuständigen Ebene, der Psyche, aufgearbeitet werden, kann es zu Verdrängungen ins Unterbewusste und Vegetative kommen. Damit findet eine Übertragung ins Körperliche statt: die Somatisierung.

Je stärker ein Gewebe oder Organ vegetativ innerviert wird, desto eher unterliegt es der Somatisierung. So reagiert auch die Magenschleimhaut deutlich auf psychische Auslöser. Sie setzt im Kampf gegen vermeintlich materielle Noxen chronische Entzündungsprozesse bis hin zu Gewebsuntergang oder -umbau in Gang.

KURZ GEFASST

1 *Psychosomatische Symptome zeigen sich besonders häufig im Bereich des Magens, wo sie gerne als Gastritis fehlgedeutet werden.*

2 *Neben einer Lebensstiländerung und Rhythmisierung des Alltags bieten sich traditionelle Heilpflanzen wie Kamille, Melisse, Löffelkraut, Brunnenkresse und Braunwurz an.*

3 *Sowohl spagyrische als auch phytotherapeutische Zubereitungen haben sich in der Praxis bewährt.*

schmerzhaften Symptomatik keine pathologische, sondern eine funktionelle Störung. Es handelt sich dann in der Regel um eine Gastropathia nervosa, einen Reizmagen. Viele Patienten suchen in zweiter Instanz die Naturheilpraxis auf, weil sie sich, abgespeist mit einem Protonenpumpenhemmer (PPI), vom Arzt nicht wirklich verstanden fühlen oder trotz regelmäßiger PPI-Einnahme keine Besserung erfahren. Findet sich allerdings bei einer Gastroskopie der gefürchtete Erreger Helicobacter pylori in der Magenschleimhaut, scheint der Bösewicht gefunden und alles klar zu sein. Doch verursacht dieser weder immer eine Gastritis, noch ist er für diese immer verantwortlich.

Lebensweise und psychische Belastungen kontra Helicobacter pylori

Das Anfang der 1990er-Jahre entdeckte Bakterium Helicobacter pylori gilt in der Schulmedizin als der Verursacher von Magengeschwüren schlechthin. Eine Antibiotikatherapie scheint somit das Problem aus der Welt zu schaffen. Doch die Erfahrungen der letzten 25 Jahre liefern ein anderes Bild: Die antibiotische Therapie führte nicht nur zu Dysbiosen. Es stellte sich auch heraus, dass viel mehr Helicobacter-pylori-Infektionen als Magengeschwüre auftraten. Zugleich sprach nicht jeder Ulkuspatient auf die Antibiose an. Daher musste nach weiteren Ursachen, insbesondere im Bereich der Lebensweise und Stressregulation, gesucht werden.

Stress, Hektik und der Faktor Zeit

Trotz (oder wegen?) des hohen Lebensstandards stehen die meisten Menschen regelmäßig oder dauerhaft unter Druck. Digitalisierung, Globalisierung und Individualisierung sind in diesem Zusammenhang wichtige Stressquellen. Betroffene sollten sich daher die Frage stellen: Ist alles so, wie es ist, gut für mich? Halten sich Leben und Arbeit, Aktivität und Erholung, Muss- und Lustaufgaben die Waage? Bin ich, wie ich bin, glücklich? Wäre ich gerne anders?

Im Kampf gegen die Uhr scheinen alle Mittel recht. Dies schlägt sich schließlich auch in krankmachenden Ernährungsgewohnheiten und einer hektischen Nahrungsaufnahme nieder.

Nicht nur, was, sondern auch wie, unter welchen Umständen und mit wem wir essen, ist für die Magenfunktion ausschlaggebend.

In Bezug auf psychosomatische Magenleiden gilt zudem eine über 2000 Jahre alte Regel, die auf den Philosophen Epikur zurückgeht. Er predigte nämlich nicht den Genuss, sondern das Vermeiden von Leiden als wichtigsten Weg zum Glück und schrieb: „Man muss eher prüfen mit wem man isst und trinkt, als was man isst und trinkt, denn ohne einen Freund ist das Mahl wie das Fressen von Wolf und Löwe."

Kamille, Melisse, Brechnuss: Phytotherapie und Spagyrik kombinieren

Gegen viele seelische Dysbalancen ist ein Kraut gewachsen. Neben rein pflanzlichen sind es vor allem spagyrische Mittel, die tiefgreifend wirken. Letztere vorwiegend deshalb, weil sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Daher können sie verschiedene Bereiche im limbischen System und somit wichtige emotionale Reaktionen beeinflussen. Als wichtigste Pflanze für die Behandlung nervös bedingter Magenbeschwerden rangiert hier sicher die Melisse (siehe S. 56), zum Beispiel in der Kombination:

- Melisse spagyrisch D 4
- Acidum phosphoricum D 12 aa 50.0
  M.D.S.: Mehrmals tgl. 20–40 Tr.

Hertling B: Der emotionsgeplagte Magen. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2017; 8: 28–31

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Foto: © AdobeStock/ratmaner

INFORMATION

Exkurs: Magengeschwür und lunares Prinzip

In Klinik und Therapie zeigt sich immer wieder die enge Verbindung zwischen Magen und lunarem Prinzip, das offenbar als wichtiger Rhythmusgeber in Erscheinung tritt. So folgt, ob nun bewusst oder unbewusst, sogar die wissenschaftliche Ulkustherapie mit Wismutsalzen einem 28-Tage-Rhythmus. Auch treten die meisten Geschwüre in den Wechseljahren sowie im Frühjahr und Herbst auf. Vielleicht soll dies daran erinnern, dass alle natürlichen Abläufe bestimmten Rhythmen unterworfen sind und sich das geradlinige Dahinpreschen im Arbeitsalltag mit den natürlichen Zeitrhythmen nicht verträgt.

Nach ihren Träumen befragt, werden Ulkuspatienten meist ziemlich still. Sie haben keine, behaupten sie. Doch in Wirklichkeit sind sie von ihrem Unbewussten abgeschnitten, das sie höchstens anhand gelegentlicher Albträume aufschreckt und ängstigt. Mithilfe von Solunat Nr. 4 kann man diesen verschütteten Kontakt zwischen Ich und Unbewusstem wiederherstellen, allerdings nur bei weitgehendem Verzicht auf die schon erwähnten Stimulanzien.

Im Bereich der Spagyrik hat sich hier vor allem das Kombinationspräparat Jsostoma® (Fa. Iso) in der Dosierung von 3 × 4 Tbl. tgl. vor dem Essen (a. c.) perlingual (Aufnahme über die Zunge) gut bewährt. In dieser Zusammensetzung besitzt es sozusagen ein Alleinstellungsmerkmal. Dies gilt vor allem hinsichtlich der Bestandteile Cochlearia officinalis (Löffelkraut) und Scrophularia nodosa (Braunwurz). Letztere kommt sonst ausschließlich im Zusammenhang mit Erkrankungen des Lymphsystems zum Einsatz. Die verschiedenen Komponenten des Präparats kann man auch einzeln geben, sofern sich die Modalitäten der Beschwerden eindeutig genug zeigen. Zugleich ist es als spagyrisches Arzneimittel mehr als die Summe seiner Einzelbestandteile.

An erster Stelle der Therapie psychosomatischer Magenbeschwerden steht Matricaria chamomilla, die Kamille. Sie wirkt an der Schleimhaut des Magens entzündungswidrig und an der glatten Muskulatur des Verdauungstrakts spasmolytisch. Neben karminativen Eigenschaften besitzt der Korbblütler außerdem eine entspannende und ausgleichende Wirkung auf vegetativ innerviertes Organgewebe. Darüber hinaus verbessert er den Affektstau, der psychisch bedingte somatische Erkrankungen verursacht oder verschlechtert. Pflanzliche Auszüge finden sich zum Beispiel als Monoextrakt in Kamillin® intern (Fa. Robugen) oder in Kombination unter anderem mit Potentilla anserina (Gänsefingerkraut) im altbewährten Gastritol® (Fa. Dr. Klein), 3 × tgl. 20–40 Tr. a. c. Als homöopathisches Kombinationspräparat, bestehend aus Tiefpotenzen, bietet sich zum Beispiel Gastroplex® (Fa. Steierl) an, das Daphne mezereum (Seidelbast) und Hydrastis canadensis (Kanadische Gelbwurz) enthält, mehrmals tgl. 5 Tr. perlingual.

Als zweites wichtiges Agens eignet sich die Brechnuss, Strychnus nux vomica. Hier wird vor allem der Workaholic mit Genussmittelabusus angesprochen. So intensiv und erfolgsorientiert er seiner beruflichen Tätigkeit nachgeht, so exzessiv und ausufernd konsumiert er Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente oder Rauschmittel – allesamt Aggressoren gegen das Abwehrsystem der Magenschleimhaut. Hier stellt sich häufig ein Suchtverhalten ein sowie eine Unfähigkeit, dem Verlangen nach Stimulanzien zu widerstehen. Somit entwickelt sich ein Circulus vitiosus aus Überaktivität und exzessivem Genussmittelabusus weit in die Erkrankungsphase hinein. Kaum geht es nach erfolgreicher Therapie besser, erfolgt der Rückfall in alte Muster. Dies ruft eine erneute Reizung der Magennerven hervor und geht so weit, dass auch der normale Gebrauch von Genussmitteln wie Kaffee (wieder) Beschwerden hervorruft. Das heißt, nach jeder Besserung tritt eine verhaltensinduzierte Verschlechterung ein. Am Ende steht häufig tatsächlich eine manifeste, entzündliche Magen-Darm-Erkrankung mit möglichen Komplikationen bis hin zu Ulcera und Entartung. Auch wenn man sonst dazu tendieren würde zu sagen „abusus non tollet usus“ (Missbrauch soll Gebrauch nicht verbieten), ist daher eine Verhaltensänderung erforderlich. Nux vomica ist als Giftpflanze ausschließlich in spagyrischer Form oder als Homöopathikum (ab D4) rezeptfrei. Sie ist als Einzelmittel oder in Kombination gebräuchlich, zum Beispiel Nux vomica Oligoplex® liqu. (Fa. Madaus), 3 × tgl. 30 Tr. a. c. oral, oder als Injektionspräparat (zum Beispiel Gastri-Loges®/Fa. Loges). Hier empfehlen sich besonders Injektionen nach neuraltherapeutischen oder an Reflexzonen orientierten Gesichtspunkten.

Unterstützend wirkt bei Stimulanzienabusus das Löffelkraut. Es regt die Schleimsekretion des Magens an, verbessert somit seine Resilienz und trägt zur Entgiftung bei. Es ist vor allem bei starkem Nikotinkonsum angezeigt. Die Kanadische Gelbwurz besitzt zwar ebenfalls schleimhautstärkende Eigenschaften. Sie wirkt aber vor allem flauem Gefühl in der Magen-

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

REZEPTE

Tee bei Hyperazidität des Magens / Gastropathia nervosa

Flor. Chamomillae
Hb. Millefolii
Fol. Farfarae
Hb. Anserinae
Rad. Liquiritiae aa 20.0
M.f.spec. D.S.: 1 TL / Tasse Infus, 10 min ziehen lassen, tgl. 3–4 Tassen

Tee (Infus) bei psychosomatischen Magenbeschwerden und hyperreagibler Persönlichkeit

Rad. Valerianae 25.0
Hb. Hyperici 15.0
Fol. Melissae 20.0
Hb. Anserinae 20.0
Rad. Liquiritiae 20.0
M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 8 min ziehen lassen, 2–3 Tassen tgl.

Tee bei inappetenten, hyporeagiblen Personen

Peric. Aurantii 20.0
Rad. Angelicae 30.0
Rhiz. Calami 20.0
Rad. Liquiritiae 30.0
M.f.spec. D.S.: 1 TL aufkochen, dann 8 min ziehen lassen, 2 Tassen tgl.

gegend und der desolaten Kreislaufsituation im Zusammenhang mit Magenulzera oder nervösem Magen entgegen. Die Anwendung als D 4 in Kombination mit Chamomilla und Mezereum in Gastroplex® wurde bereits erwähnt.

Zur allgemeinen Anregung des Stoffwechsels dienen Mittel wie Nasturtium officinale (Brunnenkresse) und Sarsaparilla officinalis (Stechwinde). Scrophularia nodosa wird vor allem gegen geschwürige Veränderungen eingesetzt, Veronica officinalis (Ehrenpreis) und Tussilago farfara (Huflattich) aufgrund der appetitanregenden Wirkung. Unterstützend bietet sich Avena sativa (Hafer) in Tiefpotenzen an, was einerseits an der Magenschleimhaut entzündungswidrig wirkt. Andererseits darf er als Neurotonikum nicht unterschätzt werden. Vor allem der Aspekt der Reizüberflutung spielt hier eine besondere Rolle. Während Brunnenkresse sonst vor allem als Frischpresssaft (Florabio / Fa. Salus) zum Einsatz gelangt, sind die Blätter des Huflattichs, nachdem sich die Gemüter wegen der darin enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide wieder einigermaßen beruhigt haben, in erster Linie als Teedroge im Einsatz. Dabei stehen Atemwegsindikationen deutlich im Vordergrund. Allerdings ist es interessant zu sehen, dass schon Hildegard von Bingen auf die Blütendroge verzichtete und ausschließlich die Blätter – Fol. Tussilaginis / Fol. Farfarae (beide Namen sind gebräuchlich) – einsetzte, vorwiegend bei Magenbeschwerden.

Nervös oder hyporeagibel, Genussmittel- oder Isolations-Typ?

Gerne setze ich bei psychosomatischen Magenleiden das spagyrische Nervenmittel Solunat® Nr. 4 (Fa. Soluna) ein. Es fördert die innere Ruhe und das psychische Gleichgewicht des hyperreagiblen Typs, der dauernd nervös und gestresst wirkt und seine Aktivität mittels Stimulanzien aufrechterhält.

Für den Stress-Typus des Hyporeagiblen, der alles in sich hineinfrisst, eignet sich Solunat® Nr. 17. Er zieht sich komplett ins eigene Schneckenhaus zurück und bemerkt oftmals gar nicht, dass mit ihm kommuniziert wird. Auch hier wäre außerdem an Nervenaufbau zum Beispiel mit Lavandula, Hypericum und wieder Avena sativa vor allem spagyrisch, zum Beispiel als Einzelmittel in Form der Urtinktur von Ceres (jeweils 2 × 5 Tr. außerhalb der Mahlzeiten) zu denken. Gegen die Inappetenz und Antriebsschwäche wirken phytotherapeutisch wärmende Bitterstoffe, wie Zingiber officinalis, Curcuma longa, Angelica archangelica oder Calamus acorus (siehe Teerezeptur). ▪

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-123019

Literatur

[1] **Bäumler S.** Heilpflanzenpraxis heute. München: Elsevier; 2012
[2] **Buchheim T (Hrsg.).** Aristoteles' De anima – Über die Seele. Darmstadt: WBG; 2016
[3] **Epikur.** Werke. Stuttgart: Reclam; 1980
[4] **Hertling B, Karl J.** Magenbeschwerden – natürlich behandeln. Freiburg i. Br.: Herder; 1992
[5] **Jung CG.** Grundwerk. Olten und Freiburg: Walter; 1992
[6] **Karl J.** Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde. München: Pflaum; 1995
[7] **Kelemann S.** Verkörperte Gefühle. München: Kösel; 1992

Bernd Hertling

Nettelkofenerstr.1
85567 Grafing

Bernd Hertling, Jahrgang 1960, studierte Altertumswissenschaften, ehe er zur Naturheilkunde kam. Nach Besuch der Josef-Angerer-Schule assistierte er bei Josef Karl. Er praktiziert seit 1991 als „Nichtspezialisierter Allgemeinheilpraktiker" und unterrichtet seit 2005 das Fach Phytotherapie an der Josef-Angerer-Schule. Er leitet Natur(heil)kundliche Exkursionen im In- und Ausland und veröffentlicht regelmäßig in den Zeitschriften Naturheilpraxis und Der Heilpraktiker.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.