

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Gastritis

F: Seit einigen Wochen ist mir immer wieder übel, im Oberbauch drückt es, und das Essen schmeckt mir nicht so richtig. Vor einigen Tagen musste ich erbrechen, seither ist es etwas leichter. Ist das eine Magenschleimhautentzündung?

A: Das ist wahrscheinlich. Der Fachausdruck dafür ist Gastritis, die hier chronisch werden könnte.

F: Sollte ich da eine Magenspiegelung machen lassen?

A: In der Schulmedizin hat häufig die Diagnostik aus Absicherungsgründen größeren Stellenwert als die Therapie. Für mich sollte das umgekehrt sein – also als erstes eine passende, intensive Therapie, und wenn diese nichts bringt, weitere Untersuchungen. Vor allem wenn diese einen Eingriff bedeuten und potentiell Risiko beinhalten.

F: Wie ist das mit diesem Keim im Magen, von dem man so häufig hört?

A: Der *Helicobacter pylori* wurde in den 80er Jahren entdeckt. Seither gilt er als der „Bösewicht“, der für Magenerkrankungen verantwortlich ist. Er wird mit Antibiotika behandelt, was längst nicht immer und vor allem oft nicht auf Dauer hilft. Viele Menschen hat diesen Keim ohne Beschwerden. Von daher kann er nicht die Hauptursache sein.

F: Was gibt es denn noch für Ursachen?

A: Auf jeden Fall Stress, da ist der Magen sehr sensibel. Dadurch wird auch die Abwehr geschwächt, so dass ein Keim überhaupt erst zum Problem wird. Sorgen und übermäßiges Grübeln schaden dem Magen. Grübeln heißt mehr denken als fühlen - heruntergeschluckte Gefühle sind oft schwer verdaulich. Und natürlich die Ernährung, die ist ein großes Thema beim Magen, denn alles, was wir zu uns nehmen, landet erst einmal da. Durch die Magensäure wird die Nahrung zersetzt, das ist eine wichtige Vorbereitung für die weitere Verdauung im Darm.

F: Ich hatte in letzter Zeit öfter Kopfschmerzen und habe einige Tabletten genommen, das war allerdings einige Zeit vorher. Kann das trotzdem eine Rolle spielen?

A: Das kann der berühmte Tropfen gewesen sein, der das Fass zum Überlaufen brachte. Der Magen ist empfindlich auf viele Medikamente und Reizstoffe. Die Tatsache, dass Erbrechen bessert, ist ein wichtiger Hinweis auf eine Art von „Vergiftung“. Der Körper hilft sich hier schon, er will offenbar etwas loswerden. Bei uns betrachtet man Erbrechen als krankhaft. Bei Naturvölkern würde es der Mediziner noch unterstützen, damit das Gift heraus kann. Das macht für mich viel mehr Sinn. Wichtig ist herauszufinden, was es sonst noch braucht.

F: Was könnte das sein?

A: Akut z.B. Mittel für Entsäuerung, Entkrampfung, Schleimhautschutz und Stärkung der Abwehr. Dazu Beruhigung, Entspannung, Stressmanagement, Ernährungsberatung. Unterstützend können das Spurenelement Zink, die Mineralerde Bentonit oder Bitterstoffe (z.B. Amara-Tropfen) sein.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie