

Peter Emmrich, M.A.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Palliativmedizin und Biologische Medizin (Univ. Mailand) hat nicht nur Medizin, sondern auch Biologie und Chemie studiert und machte seinen Master of Arts in Komplementärmedizin und Kulturwissenschaften. Sein gesamtes Wissen fließt in seine ganzheitlichen Behandlungskonzepte ein.



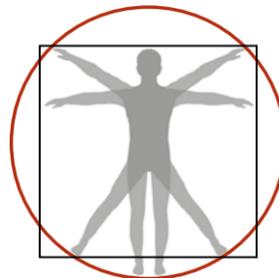
Magenbeschwerden

Was steckt dahinter?

Symptome wie Schmerzen im Oberbauch, Magenkrämpfe und plötzliche Übelkeit hängen nicht unbedingt mit dem sensiblen Organ selbst zusammen. Peter Emmrich erläutert in drei Fällen aus der Praxis mögliche Ursachen und Behandlungsansätze.

MAGENBESCHWERDEN SIND OFT EINE REAKTION AUF ÄUSSERE EINFLÜSSE.

Der ganzheitlich arbeitende Arzt blickt deshalb auf den ganzen Menschen, wenn er sich auf die Spurensuche begibt. So wird akute Gastritis mitunter durch Dauerstress ausgelöst, plötzliche Übelkeit und Erbrechen durch einen Migräneanfall und Magenkrämpfe durch eine Histaminunverträglichkeit, begünstigt von Veränderungen im Darm. So unterschiedlich die Ursachen sind, so vielfältig sind die darauf abgestimmten Behandlungsmöglichkeiten. Mal helfen pflanzliche Arzneimittel, Kräutertees und Schonkost, mal wird unterstützende Homöopathie verordnet, mal erfordern die Beschwerden eine langwierige Konstitutionsbehandlung.



Fotos: die angelola/Kai Loges; Evelina Kowalska/123rf.com; Andreea Danti/Alamy Stock Foto; Sakura/fstock.com

FALLBEISPIEL 1:

Akute Gastritis

Ein 44-jähriger Mann kam in meine Praxis, um seine Beschwerden im Oberbauch abklären zu lassen. Es drücke, kneife und ziehe im Oberbauch, und ihm sei vor allem nach dem Essen oft so übel, dass er sich übergeben müsse. Dazu kämen Appetitlosigkeit und ständiges saures Aufstoßen. Er sei Gabelstaplerfahrer in einem großen Logistikzentrum, nun seien mehrere Kollegen krankheitsbedingt ausgefallen, er habe derzeit extrem viel zu tun. Der Stress sei ihm offenbar auf den Magen geschlagen.

Mein Verdacht: Mein Patient hat eine akute Gastritis, eine plötzliche Entzündung der Magenschleimhaut. Anders als bei einer chronischen Gastritis, die zu 85 Prozent von einer Infektion mit dem Magenkeim *Helicobacter pylori* ausgelöst wird, hat bei dem überarbeiteten Staplerfahrer Stress die Entzündung verursacht. Auf Nachfrage erklärte er, dass die Magenprobleme vor allem unter der Woche auftreten und dass es ihm am Wochenende besser geht. Dies bestätigte meine Vermutung. Als Reaktion auf den ständigen Stress bei der Arbeit werden die Drüsenzellen in seinem Magen angeregt, sehr viel Magensäure zu >>

Normalerweise ist der Magen gut geschützt

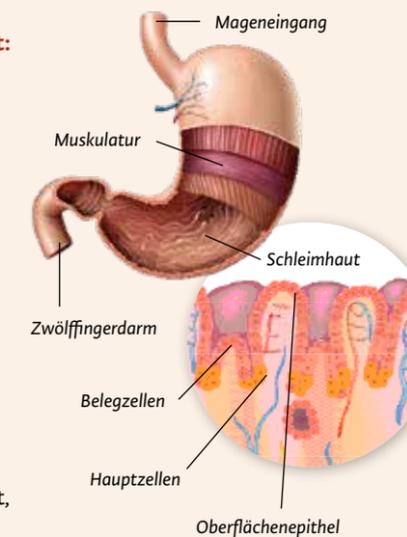
Die Innenseite des Magens ist mit einer stark gefalteten Schleimhaut ausgekleidet, in deren Oberfläche in einer Epithelzellschicht Drüsenzellen sitzen, die täglich rund zwei Liter Magensaft produzieren. Ist die Balance zwischen den aggressiven und schützenden Mechanismen in der Magenschleimhaut gestört, kann sich diese entzünden. Dann droht eine Gastritis.

Wichtige Zellen in der Magenschleimhaut:

Belegzellen geben Salzsäure ab und außerdem ein Glycoprotein, intrinsischer Faktor (IF) genannt, mit dessen Hilfe Vitamin B12 geschützt zur Resorption im Dünndarm transportiert wird.

Hauptzellen der Magenschleimhaut bilden Pepsinogen, das durch die Säure zu Pepsinen aktiviert wird. Diese Enzyme werden zum Abbau des Eiweißes in der Nahrung benötigt.

Oberflächenepithel bildet Bicarbonat, das die Salzsäure abpuffert. Zudem wird in Oberflächenzellen, Nebenzellen, Kardialdrüsen und Pylorusdrüsen Schleim hergestellt, der als Schutzschicht fungiert.



produzieren (mehr dazu siehe Kasten „Normalerweise ist der Magen gut geschützt“, Seite 55). Irgendwann ist dann die Belastung für die Schleimhaut zu groß. Sie wird immer dünner und bekommt Risse. Ätzende Magensäure kann dann schmerzhafte Entzündungen auslösen.

Mein Behandlungsansatz: Üblicherweise werden bei einer Magenschleimhautentzündung Medikamente verordnet, die die Bildung von Magensäure unterdrücken (zum Beispiel Protonenpumpenhemmer und H2-Blocker). Dies hat allerdings einige unerwünschte Nebenwirkungen, deshalb setze ich bei einer akuten Gastritis auf die regulierende Wirkung von Kartoffelsaft und auf Schonkost.



Weißkohlsaft bei Magengeschwüren

Breitet sich eine chronifizierte Gastritis auf die tieferen Wandschichten aus, spricht man von einem Magen- oder einem Zwölffingerdarmgeschwür. Ein Magengeschwür (*Ulcus ventriculi*) entwickelt sich meist an der kleinen Magenkurve, ein Zwölffingerdarmgeschwür (*Ulcus duodeni*) am Anfang des Dünndarms direkt nach dem Magenausgang (Magenpförtner). Vor allem bei letzterem übertrifft eine Behandlung mit Weißkohlsaft alle anderen Therapien, betont Peter Emmrich in der Neuauflage seines informativen Ratgebers „Heilpflanzensäfte“ (GU Verlag). Der Presssaft aus Weißkohl enthält nämlich reichlich schleimhautschützendes Vitamin U (*S-Methylmethionin*), das dafür sorgt, dass Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre rascher abheilen und die Schmerzen nachlassen. Nach zehn Tagen ist das Geschwür oft schon komplett verschwunden. Die empfohlene Dosis: Anfangs dreimal 200 ml unvergorenen Weißkohlsaft täglich, nach drei bis vier Tagen reicht meist ein Glas pro Tag. Die Behandlung wird zwei Tage über eine Beschwerdefreiheit hinaus fortgesetzt.

Das traditionelle Hausmittel Kartoffelsaft fungiert als basischer Puffer. Er bindet überschüssige Säure und neutralisiert so den aggressiven Magensaft. Zudem legt sich die stärkereiche Flüssigkeit wie eine schützende Schicht auf die angegriffene und gereizte Magenwand. Zur Behandlung seiner Magenbeschwerden sollte der Staplerfahrer täglich drei- bis fünfmal 30 bis 50 Milliliter Kartoffelsaft trinken. Schon nach wenigen Stunden ist normalerweise eine deutliche Besserung zu spüren. Dann kann die Einnahmehäufigkeit reduziert werden. Hochwertigen Kartoffelpresssaft gibt es in der Apotheke oder im Reformhaus zu kaufen (zum Beispiel von

Schoenenberger), er kann aber auch aus Kartoffeln in Bioqualität mit Hilfe eines Entsafters, einer Saftpresse oder einer Reibe selbst hergestellt werden. Doch Vorsicht: Frisch gepresster Kartoffelsaft oxidiert und wird schnell schwarz und bitter. Er sollte deshalb direkt nach der Zubereitung getrunken werden. Zudem ist es wichtig, beim Herstellen von Kartoffelsaft darauf zu achten, dass die nicht geschälten Kartoffeln gut gesäubert und nicht von Braunfäule befallen sind. Außerdem dürfen sie weder grün noch stark gekeimt sein – sonst enthalten sie zu viel Solanin, ein giftiges Alkaloid. Ein Kilogramm Kartoffeln ergibt rund 450 Milliliter Pflanzenpresssaft. Eine praktische Alternative für unterwegs ist Kartoffelsaft in Kapselform (zum Beispiel Lindacid von Prophymed oder Kartoffelextrakt GPH Kapseln von Gall Pharma). Davon wird drei- bis viermal täglich eine Kapsel geschluckt, bis der akute Schmerz weg ist, danach auf ein bis zwei Kapseln reduziert. Die Kartoffelsafttherapie endet, wenn man seit drei Tagen beschwerdefrei ist. Als zweite Säule der Therapie ist Schonkost angesagt. Der Patient sollte für einige Tage alles meiden, was den Magen reizt, und nur zu Lebensmitteln greifen, die den entzündeten Magen beruhigen. Zwieback, Haferklein und gedünstetes Gemüse sowie Kartoffelbrei und Bananen sind gut geeignet, als Getränke empfehlen sich Kamillen- und Melissentee, Grüntee sowie Mineralwasser mit wenig Kohlensäure. Obst, Fettes, Gebratenes, Frittiertes und Geräuchertes ist hingegen ebenso tabu wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Auch wenig zu essen oder zu fasten hilft dem Magen, sich zu regenerieren und zu heilen.

Foto: Tatiana Belova/shutterstock.com

FALLBEISPIEL 2:

Magenkrämpfe durch Histaminintoleranz

Eine Frau um die 40 suchte meinen Rat. Sie hatte vor einigen Tagen beim Essen in einem Restaurant heftige Magenkrämpfe bekommen und sich übergeben, schließlich brach sie sogar mit Kreislaufproblemen zusammen. Der herbeigerufene Notarzt ließ sie deshalb gleich ins Krankenhaus bringen. Dort seien, berichtete sie mir, alle möglichen Ursachen untersucht und ausgeschlossen worden. Nun sei sie in Sorge, dass sich der Vorfall wiederholen könne. Zwar sei sie in der Klinik auch negativ auf eine Nahrungsmittelallergie getestet worden, aber irgendwie habe sie das Gefühl, dass ihr Kollaps doch mit dem Essen zusammenhängen könnte.

Mein Verdacht: Die Patientin hat eine Histaminintoleranz. Wird ihr Organismus mit sehr viel Histamin konfrontiert, reagiert er darauf mit Beschwerden, die einer Lebensmittelvergiftung,

einer Allergie oder auch einer Erkältung ähneln können und mitunter mit Herzrasen, Atembeschwerden und Kreislaufproblemen einhergehen. Bei der Dame brachte das Menü beim Italiener das Fass zum Überlaufen. Erst ein Prosecco mit einigen Antipasti, dann eine Tomatensuppe, Spaghetti mit viel Parmesan, dazu ein Glas Rotwein und zum Abschluss ein Schokoladeneis mit Erdbeeren – das war für ihren Körper einfach zu viel. Der körpereigene Botenstoff Histamin findet sich natürlicherweise auch in vielen Lebensmitteln, die einen Fermentierungs-, Reifungs- oder Gärungsprozess durchlaufen haben. Zudem gibt es einige Speisen, die den Körper dazu anregen, vermehrt Histamin freizusetzen. Tomaten, Erdbeeren und Schokolade gehören dazu, aber auch Kürbis, Aubergine und Zimt. Normalerweise ist all das kein Problem, da Histamin aus der Nahrung im Darm mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) abgebaut wird. Bei einer Histaminintoleranz funktioniert dies aber nicht richtig, und es kommt >>

Vorsicht, hoher Histamingehalt:

- > **Gepökelt, mariniertes, geräuchertes oder stark zerkleinertes Fleisch** wie Schinken und Salami, Innereien
- > **Nicht fangfrischer Fisch** (verarbeitet oder aus dem Kühlregal), vor allem Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen sowie Schalen- und Krustentiere
- > **Gereifte Käsesorten und Hartkäse**
- > **Eingelegtes und fermentiertes Gemüse**, Tomaten, Auberginen, Avocado, Spinat, Oliven, Soja, Keime und Sprossen, Hülsenfrüchte, Pilze
- > **Überreifes Obst**, Erdbeeren und Himbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Kiwi, Ananas, Birnen
- > **Nüsse**
- > **Kakao, Schokolade, Marmelade**
- > **Sojasoße, scharfe Gewürze, Wein- und Balsamicoessig, Hefe und Hefeextrakt, Konserven**

zu einem Ungleichgewicht zwischen Histaminanfall und -abbau. Bei einer Histaminintoleranz handelt es sich also nicht um eine Allergie – deshalb war auch der Allergietest im Krankenhaus negativ –, sondern um einen Enzymmangel, der sich mit allergieähnlichen Symptomen bemerkbar macht. Eine mögliche Ursache ist eine zu geringe Aktivität des DAO, zudem scheinbaren Störungen der Darmflora und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom eine Rolle zu spielen: Ist die Darmschleimhaut durchlässig, gelangt zu viel Histamin in den Körperkreislauf und löst die Beschwerden aus.

Mein Behandlungsansatz: Ich riet meiner Patientin, histaminreiche oder die Histaminausschüttung anregende Lebensmittel zu meiden (siehe Kasten Seite 57). Ist das nicht möglich, weil sie zum Beispiel zu einem Essen eingeladen ist, oder wenn sie nicht weiß, wie histaminreich eine Speise ist, kann sie auch vor der Mahlzeit ein bis zwei Kapseln eines DAO-Präparats einnehmen, um den Histaminabbau zu fördern (zum Beispiel Daosin von Stada). Zur längerfristigen Unterstützung der Darmgesundheit sollte sie zu den beiden Hauptmahlzeiten des Tages ein Glas Wasser trinken, in das sie jeweils zwei Esslöffel DarmHIT (von Dr. Jacobs) eingerührt hat. Damit versorgt sie ihren Körper unter anderem mit Kupfer und Vitamin B6, die vom Enzym DAO als Kofaktoren benötigt werden, um das Histamin abzubauen. Bioaktives Kalzium aus Rotalgen unterstützt die normale Funktion der Verdauungsenzyme, Weihrauch hemmt Entzündungen in der Darmschleimhaut. Davon profitieren auch die Zellen, die in der Schleim-

haut des Dünndarms das Histamin reduzierende DAO produzieren. Ergänzend verordnete ich der Patientin eine Kur mit dem homöopathischen Medikament Okoubaka, hergestellt aus der getrockneten Rinde eines afrikanischen Urwaldbaums (*Okoubaka aubrevillei*), um die Symptome zu lindern und die Dichtigkeit der Darmschleimhaut zu verbessern. Gestartet wird mit dreimal täglich fünf Globuli Okoubaka D4 für drei Monate, danach wird für ein weiteres Vierteljahr auf Okoubaka D6 umgestellt, ebenfalls dreimal fünf Globuli. Den Abschluss macht Okoubaka D12, das mehrere Monate lang mit einer leicht reduzierten Dosierung von zweimal fünf Globuli eingenommen wird. Zusammen mit einer Ernährung, die den Histamingehalt von Lebensmitteln im Blick hat, kann die Patientin so gute Voraussetzungen schaffen, dass sich die Magenkrämpfe und der Kreislaufkollaps nicht wiederholen.

FALLBEISPIEL 3:

Erbrechen bei Migräne

Ein 22-jähriger Student klagte über starke Übelkeitsanfälle im Zusammenhang mit seinen Migräneattacken. Schon als Kind sei ihm oft scheinbar grundlos schlecht gewesen, berichtete er, und es habe lang gedauert, bis ein Arzt sein Erbrechen mit Migräne in Zusammenhang bringen konnte, da er keine Kopfschmerzen hatte. Inzwischen seien die Kopfschmerzen aber sehr intensiv und meist von Erbrechen begleitet, oft auch direkt nach der Einnahme von Schmerzmittel, die darum nicht wirken könnten. Sein Leben sei deswegen bei jedem größeren Wetter-

wechsel – dem Haupttrigger seiner Beschwerden – stark eingeschränkt.

Mein Verdacht: Als Kind litt der Student vermutlich unter einer sogenannten abdominalen Migräne. Diese kopfschmerzfreie Sonderform äußert sich vor allem durch einen dumpfen Schmerz rund um die Bauchnabelgegend, verbunden mit Übelkeit und Erbrechen sowie Blässe und Appetitlosigkeit. Kinder, die daran erkranken, haben ein erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter eine klassische Migräne mit Kopfschmerz zu entwickeln – und genau das war inzwischen geschehen. Die Kopfschmerzen waren dazugekommen, die starke Übelkeit geblieben. Verursacht wird eine Migräne vermutlich durch eine Störung im Botenstoffhaushalt im Gehirn, verbunden mit Durchblutungsstörungen. Baut sich ein Anfall auf, wird durch die Fehlimpulse unter anderem das autonome Nervensystem angeregt, das auch den Magen-Darm-Trakt steuert. Deshalb haben etwa 80 Prozent aller Patienten während der Schmerzphase auch mit Übelkeit zu kämpfen, etwa die Hälfte davon so stark, dass sie sich übergeben müssen.

Mein Behandlungsansatz: Aus Sicht der chinesischen Medizin beruht eine Migräne auf einer Stauung der Lebensenergie Qi in den Leitbahnen des Kopfs, vor allem auf dem Gallenblasenmeridian. Dieser beginnt beim äußeren Augenwinkel, zieht dann über den Hinterkopf zur Stirn und weiter über den Nacken durch den Körper bis zum kleinen Zeh. Werden hier bestimmte Punkte stimuliert, löst sich der Energiestau. Da der junge Mann keine Akupunktur mochte, er-

Wichtige Akupressurpunkte bei Migräne



› **Gallenblasenmeridian Gb 1** in der Mulde neben den äußeren Augenwinkeln. Massieren Sie die Punkte mit sanftem Druck.



› **Gallenblasenmeridian Gb 20** am unteren Hinterkopf in den kleinen Vertiefungen zwischen Halswirbelsäule und Ohren. Legen Sie Ihre Daumen auf diese beiden Punkte und drücken Sie sie gleichzeitig etwa drei Minuten lang.



› **Dickdarmmeridian Di 4** in der Vertiefung der Hand, dort wo sich Zeigefinger und Daumen treffen. Dieser allgemeine Anti-Schmerz-Punkt wird mit dem Daumen der anderen Hand gepresst.



› **Herzmeridian P6** an der Innenseite der Handgelenke, drei Fingerbreit unterhalb des Handgelenkansatzes zwischen zwei gut spürbaren Sehnen. Der Punkt gegen Übelkeit kann auch durch das Anlegen eines Akupressurbands über Stunden hinweg stimuliert werden.

klärte ich ihm, wie er wichtige Punkte an den Schläfen, im Nacken und an der Hand ganz einfach mit den Fingern selbst aktivieren kann (siehe Kasten). Das Stimulieren der Akupunkturpunkte lindert Kopfschmerzen und die Übelkeit während eines Anfalls. Etwas Pfefferminzöl auf den Schläfen

kann ebenfalls helfen. Es verbessert die Durchblutung und wirkt entkrampfend und schmerzlindernd. Praktisch für unterwegs: Aroma-Rollons mit Pfefferminzöl (zum Beispiel von Taoasis und Primavera). Zudem machte ich mit dem jungen Mann eine homöopathische Konstitutionskur, um seine individuelle Persönlichkeit und damit seine Belastbarkeit zu stärken. Die Kur trägt dazu bei, dass die Migräneanfälle seltener auftreten und weniger massiv ausfallen. Die homöopathische Konstitutionskur erstreckte sich über viele Wochen. Passend zu seiner individuellen Persönlichkeit – der Student ist sensibel und zurückhaltend, wird von Prüfungsängsten geplagt und hat im Frühjahr Heuschnupfen – wählte ich für ihn Arsenicum album (weißes Arsenik) in der Potenz LM18 aus. Davon sollte er jeden Abend fünf Tropfen in ein Glas Wasser geben und langsam trinken. Nach sechs Wochen sollte er bilanzieren, ob schon eine Besserung eingetreten ist. Sollte das noch nicht der Fall sein, könne er so weitermachen oder auf die nächste Stufe Arsenicum album LM30 wechseln. Die Dosierung hier: dreimal wöchentlich – zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag – abends fünf Tropfen. Bei dem jungen Mann brachte schon eine sechswöchige Kur den gewünschten Erfolg. Die Abstände zwischen den Migräneanfällen wurden länger, die Kopfschmerzattacken kürzer, und das Symptom Übelkeit mit Erbrechen ist inzwischen sogar ganz verschwunden. Nur noch ein leichtes Unwohlsein in der Magengegend erinnert während eines Migräneanfalls an die früher so lästigen Beschwerden. /Aufgezeichnet von Georgia van Uffelen