



## 13 Magen und Oesophagus Gastritis

Wie geht man damit um? die Medikamente, die verschrieben werden, um den pH-Wert Ihres Magens wieder auszubalancieren, helfen leider langfristig nicht, da wir damit nur die Symptome bekämpfen. Es ist wichtig zu verstehen, wie man sich selbst helfen kann, um die Ursachen zu behandeln und die Gründe für die Entstehung von Magenübersäuerung zu vermeiden.

### Anatomie und Physiologie Der Verdauungstrakt blicken

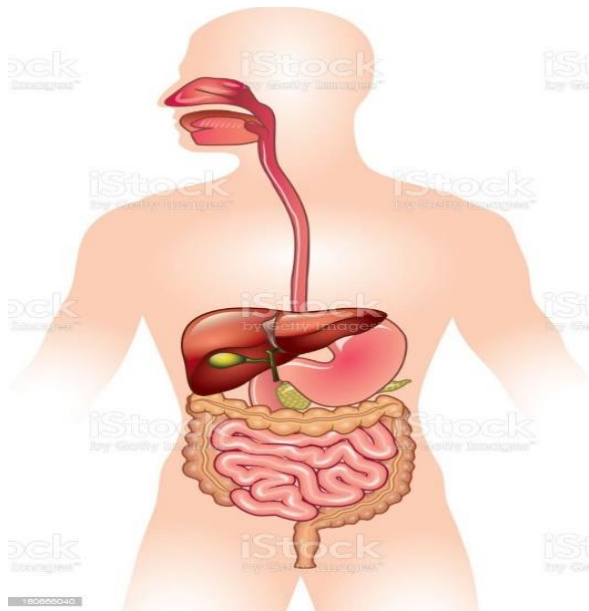


Abb. 1: Übernommen nicht Modifiziert vom:

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/menschlicher-verdauungstrakt-vektor-illustration-gm180666040-27130933>

Der Verdauungstrakt, auch als Gastrointestinaltrakt oder Magen-Darm-Trakt bezeichnet, ist ein komplexes System im Körper, das für die Aufnahme, den Abbau und die Verwertung von Nahrungsmitteln verantwortlich ist. Er erstreckt sich vom Mund bis zum Anus und umfasst verschiedene Organe, die jeweils spezifische Funktionen in der Verdauung und Nährstoffaufnahme haben. Hier ist eine grobe Übersicht über die Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts:

## Mundhöhle

Die Verdauung beginnt im Mund, wo Nahrung durch Kauen und Einspeicheln mechanisch zerkleinert und mit Enzymen wie Amylase vermischt wird, die Kohlenhydrate abbauen.

## Speiseröhre (Ösophagus)

Die Speiseröhre transportiert die zerkleinerte Nahrung vom Mund in den Magen mithilfe von Muskelkontraktionen (Peristaltik).

## Magen

Der Magen hat die Aufgabe, Nahrung zu lagern und zu zersetzen. Magensäure und Enzyme wie Pepsin helfen dabei, Proteine abzubauen. Der Magen gibt dann den Chymus genannten Teil der Nahrung nach und nach in den Dünndarm frei.

## Dünndarm

Der Dünndarm ist der Hauptort der Nährstoffaufnahme. Er ist in Duodenum, Jejunum und Ileum unterteilt. Hier werden Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse und Galle aus der Leber und Gallenblase zugeführt, um Proteine, Kohlenhydrate und Fette weiter abzubauen. Die Zotten und Mikrovilli im Dünndarm erhöhen die Oberfläche zur Nährstoffaufnahme.

## Dickdarm (Kolon)

Der Dickdarm nimmt Wasser und Elektrolyte aus dem verbleibenden Nahrungsbrei auf und formt den Stuhl. Die Dickdarmflora (Darmbakterien) helfen bei der Fermentation von unverdaulichen Kohlenhydraten und der Synthese von Vitaminen.

## Rektum und Anus

Das Rektum speichert den Stuhl, bis er durch den Anus ausgeschieden wird.

Die Verdauung ist ein koordinierter Prozess, der von Hormonen, Nervensignalen und chemischen Reaktionen gesteuert wird. Hormone wie Gastrin, Cholezystokinin (CCK) und Sekretion regulieren die Freisetzung von Verdauungssäften. Das enterische Nervensystem, auch als "Bauchgehirn" bezeichnet, steuert die lokale Verdauungsaktivität. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Verdauungstrakt eine komplexe Struktur ist, die aus verschiedenen Organen besteht, die eng zusammenarbeiten, um Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen, die für den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers notwendig sind.

Dem Grunde für die Entstehung von Ösophagitis und Magen Gastritis.

## Die möglichen Ursachen für die Entstehung dieser Erkrankungen Ösophagitis

### Gastroösophagealer Reflux (GERD)

Eine der häufigsten Ursachen für Ösophagitis ist der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, was als gastroösophagealer Reflux bezeichnet wird. Dies kann aufgrund von Schwäche des unteren Ösophagus Sphinkters auftreten, der normalerweise verhindert, dass Magensäure in die Speiseröhre gelangt (ebd.).

### Infektionen

Bakterielle, virale oder pilzliche Infektionen können Entzündungen in der Speiseröhre verursachen.

Ätzende Substanzen

Der Kontakt mit ätzenden Substanzen, sei es durch versehentliches Verschlucken oder andere Ursachen, kann zu einer Entzündung der Speiseröhre führen.

### Medikamente

Langfristige Einnahme von bestimmten Medikamenten, insbesondere entzündungshemmenden Schmerzmitteln (NSAIDs) und Bisphosphonaten, kann die Schleimhaut der Speiseröhre schädigen und Entzündungen verursachen.

### Magengastritis - *Helicobacter pylori*-Infektion

Diese Bakterienart kann eine Magengastritis verursachen, indem sie die Schleimhaut des Magens infiziert und eine Entzündungsreaktion auslöst.

### Medikamente

Langfristige Einnahme von NSAIDs, Kortikosteroiden oder anderen irritierenden Medikamenten kann die Magenschleimhaut reizen und Entzündungen verursachen.

### Alkohol und Rauchen

Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen können die Magenschleimhaut reizen und zu einer Entzündung führen.

### Autoimmunerkrankungen

In einigen Fällen kann das Immunsystem irrtümlicherweise die eigene Magenschleimhaut angreifen und eine Entzündung verursachen.

## Stress

Chronischer Stress kann zu Veränderungen in der Magenschleimhaut führen und Entzündungen begünstigen.

## Zentralnervensystem (ZNS) und die Verdauungsprozesse

Das Zentralnervensystem (ZNS) und das vegetative Nervensystem spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation des Verdauungsprozesses. Das vegetative Nervensystem wird oft in das parasympathische und das sympathische Nervensystem unterteilt, die gemeinsam die Kontrolle über viele lebenswichtige Funktionen des Körpers, einschließlich der Verdauung, übernehmen.

### Parasympathisches Nervensystem

Dieser Teil des vegetativen Nervensystems wird oft als "Ruhe-und-Verdauungs"-System bezeichnet. Es ist aktiv, wenn der Körper in einem entspannten Zustand ist, wie zum Beispiel nach einer Mahlzeit. Das parasympathische Nervensystem fördert die Verdauung, indem es die Aktivität des Magens und des Darmtrakts erhöht. Es stimuliert die Sekretion von Verdauungsenzymen und Magensäure, erhöht die Durchblutung des Verdauungstrakts und fördert die Darmbewegungen, die für den Transport und die Verarbeitung von Nahrung notwendig sind.

### Sympathisches Nervensystem

Im Gegensatz dazu wird das sympathische Nervensystem oft als "Kampf-oder-Flucht"-System bezeichnet und ist aktiv, wenn der Körper in Stresssituationen ist. Es kann die Verdauungsprozesse hemmen, da in solchen Situationen die Energie für andere überlebenswichtige Funktionen benötigt wird. Es verringert die Durchblutung des Verdauungstrakts, verringert die Sekretion von Verdauungsenzymen und kann zu einer Verlangsamung der Darmbewegungen führen.

Das Zusammenspiel zwischen dem Zentralnervensystem und dem vegetativen Nervensystem ermöglicht es, die Verdauungsprozesse je nach den Bedürfnissen des Körpers zu regulieren. Der Zustand des Körpers, ob entspannt oder gestresst, bestimmt, welches dieser Systeme dominiert und wie die Verdauung beeinflusst wird.

### welchen Symptomen bei Gastritis

Gastritis ist eine Entzündung der Magenschleimhaut, die verschiedene Ursachen haben kann, wie zum Beispiel eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, übermäßiger Alkoholkonsum, regelmäßige Verwendung von nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (NSAIDs) oder bestimmte Autoimmunerkrankungen. Die Symptome einer Gastritis können je nach Schweregrad und Ursache variieren, aber hier sind einige häufige Symptome:

### oder Magendruck

Dies ist eines der häufigsten Symptome bei Gastritis. Die Schmerzen können von leicht bis stark reichen und sich im oberen Bauchbereich befinden.

### Sodbrennen

Sodbrennen tritt auf, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt, was zu einem brennenden Gefühl im Brustbereich führen kann.

### Übelkeit und Erbrechen

Gastritis kann Übelkeit auslösen, die in einigen Fällen zu Erbrechen führen kann. Das Erbrechen kann sauer oder bitter sein.

## Völlegefühl

Patienten mit Gastritis können sich schnell satt fühlen oder ein unangenehmes Völlegefühl haben, selbst nach dem Verzehr kleiner Mahlzeiten.

## Appetitverlust

Die Entzündung der Magenschleimhaut kann den Appetit beeinflussen und dazu führen, dass Patienten weniger essen wollen.

## Blähungen und Aufstoßen

Blähungen und Aufstoßen können auftreten, da die Verdauung beeinträchtigt sein kann.

## Unregelmäßiger Stuhlgang

Einige Menschen mit Gastritis könnten Veränderungen im Stuhlgang bemerken, wie zum Beispiel Durchfall oder Verstopfung.

## Schwäche und Müdigkeit

Chronische Entzündungen im Körper, wie sie bei Gastritis auftreten können, können zu allgemeiner Schwäche und Müdigkeit führen.

## Die Prävention von Gastritis

Gesunde Ernährung Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten kann dazu beitragen, die Magenschleimhaut gesund zu halten. Vermeiden Sie stark gewürzte, fettige und stark säurehaltige Lebensmittel, da sie die Magenschleimhaut reizen könnten.

## Regelmäßige Mahlzeiten

Essen Sie regelmäßig und in angemessenen Portionen. Vermeiden Sie längere Essenspausen, da dies den Magen übermäßig belasten kann.

## Vermeidung von irritierenden Substanzen

Verzichten Sie auf übermäßigen Alkohol- und Koffeinkonsum sowie auf den übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln wie NSAIDs, es sei denn, sie wurden vom Arzt verschrieben.

## Raucherentwöhnung

Rauchen kann die Magenschleimhaut schädigen und das Risiko für Gastritis erhöhen. Das Beenden des Rauchens kann die Gesundheit des Magens verbessern.

## Stressmanagement

Stress kann das Risiko einer Gastritis erhöhen. Techniken wie Meditation, Yoga, Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, Stress zu reduzieren.

## Hygiene und Infektionsprävention

Falls Gastritis durch eine Helicobacter pylori-Infektion verursacht wird, ist eine gute Hygiene wichtig. Vermeiden Sie den Kontakt mit kontaminiertem Wasser und Lebensmitteln.

## Geeignete Medikamente

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, die die Magenschleimhaut reizen könnten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Schutzmaßnahmen oder alternative Behandlungsoptionen.



## Gesundes Körpergewicht

Übergewicht kann den Druck auf den Magen erhöhen und das Risiko einer Gastritis erhöhen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität können helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

## Gesunde Lebensgewohnheiten

Eine allgemeine gesunde Lebensweise, die aus ausreichend Schlaf, ausreichender Hydratation und ausreichender körperlicher Aktivität besteht, kann dazu beitragen, die allgemeine Gesundheit des Verdauungssystems zu unterstützen.

## Magen und PH-Wert

Der pH-Wert im Magen ist normalerweise sauer, da Magensäure für die Verdauung von Nahrung und die Abtötung von potenziell schädlichen Mikroorganismen verantwortlich ist. Der pH-Wert des Magens liegt normalerweise zwischen 1,5 und 3,5, was aufgrund des hohen Säuregehalts als sauer betrachtet wird.

Wenn es jedoch Probleme mit dem Säuregehalt im Magen gibt, wie beispielsweise bei Sodbrennen, saurem Reflux oder Magengeschwüren, kann es erforderlich sein, den pH-Wert auszugleichen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie der pH-Wert im Magen ausgeglichen werden kann:

## Medikamente

Protonenpumpenhemmer (PPIs) und H<sub>2</sub>-Blocker sind Medikamente, die die Produktion von Magensäure reduzieren können. Sie werden oft zur Behandlung von Sodbrennen, saurem Reflux und Magengeschwüren eingesetzt. Diese Medikamente helfen, den pH-Wert im Magen zu erhöhen und die Säureproduktion zu verringern.

## Antazida

Antazida sind rezeptfreie Medikamente, die dazu verwendet werden, überschüssige Magensäure zu neutralisieren und vorübergehend den pH-Wert im Magen zu erhöhen. Sie können schnell Linderung bei Sodbrennen und saurem Reflux bieten.

## Ernährung

Die Auswahl der richtigen Lebensmittel kann dazu beitragen, den pH-Wert im Magen auszugleichen. Das Vermeiden von stark säurehaltigen Lebensmitteln, koffeinhaltigen Getränken, Alkohol und fettreichen Speisen kann helfen, die Magensäureproduktion zu reduzieren.

## Kleine Mahlzeiten

Das Essen kleinerer Mahlzeiten statt großer Portionen kann dazu beitragen, die Säureproduktion im Magen zu kontrollieren und Sodbrennen zu reduzieren.

## Vermeidung von Auslösern

Identifizieren Sie Lebensmittel oder Getränke, die bei Ihnen Sodbrennen oder sauren Reflux auslösen, und vermeiden Sie sie so weit wie möglich.

6. Raucherentwöhnung: Rauchen kann die Magensäureproduktion erhöhen und Sodbrennen verschlimmern. Das Aufhören mit dem Rauchen kann dazu beitragen, den pH-Wert im Magen auszugleichen.

## Wichtig Nahrung bei der Gastritis

Bei Gastritis spielen verschiedene Nährstoffe eine Rolle in Bezug auf ihre Auswirkungen auf die Magengesundheit und den Heilungsprozess. Hier sind die Rollen von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin D und Zink im Zusammenhang mit Gastritis:

## Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind gesunde Fette, die in Fischöl und bestimmten pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen vorkommen. Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften und könnten daher bei der Reduzierung von Entzündungen in der Magenschleimhaut, die bei Gastritis auftreten können, hilfreich sein. Omega-3-Fettsäuren könnten dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen entzündlichen und anti-entzündlichen Prozessen im Körper zu unterstützen.

## Vitamin C

Vitamin C, auch bekannt als Ascorbinsäure, ist ein starkes Antioxidans. Es kann dazu beitragen, die Schleimhaut des Magens zu schützen und die Heilung von Entzündungen zu fördern. Es unterstützt auch das Immunsystem, was für die Abwehr von Infektionen, einschließlich einer eventuellen H. pylori-Infektion (eine häufige Ursache für Gastritis), wichtig ist.

## B-Vitamine

B-Vitamine wie B6, B9 (Folsäure) und B12 sind wichtig für die Gesundheit des Verdauungssystems. Sie sind an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt, die für die Reparatur und Erneuerung der Magenschleimhaut wichtig sind. Ein Mangel an diesen B-Vitaminen kann die Heilung von Gastritis beeinträchtigen.

## Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Immunsystems und der Entzündungsreaktionen im Körper. Ein angemessener Vitamin-D-Spiegel könnte dazu beitragen, die Immunantwort zu regulieren und die Entzündung in der Magenschleimhaut zu verringern.

## Zink

Zink ist ein Mineral, das für die Wundheilung und Reparatur von Gewebe wichtig ist. Es könnte dazu beitragen, die Regeneration der Magenschleimhaut zu fördern und die Schleimhautbarriere zu stärken, um Entzündungen zu reduzieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass Nahrungsergänzungsmittel oder eine erhöhte Aufnahme dieser Nährstoffe nicht immer erforderlich sind und in Absprache mit einem Arzt erfolgen sollten. Die Ernährung spielt jedoch eine wichtige Rolle bei der Gesundheit des Verdauungssystems. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an frischem Obst, Gemüse, magerem Eiweiß, gesunden Fetten und Vollkornprodukten ist, kann dazu beitragen, die Magengesundheit zu fördern und das Risiko von Entzündungen zu reduzieren.

## Therapien die Gastritis

Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, die Symptome von Gastritis zu lindern und die Heilung der Magenschleimhaut zu unterstützen. Hier sind einige Ernährungstipps, die bei der Behandlung von Gastritis helfen können:

### Magenschonende Lebensmittel wählen

Wählen Sie fettarme Lebensmittel und vermeiden Sie stark frittierte oder fettreiche Speisen, da Fett die Magensäureproduktion anregen kann.

Vermeiden Sie stark gewürzte Lebensmittel und starke Saucen, da sie die Magenschleimhaut reizen können.

### Ballaststoffreiche Lebensmittel

Faserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse können die Verdauung unterstützen und helfen, Verstopfung zu vermeiden.

## Mageres Eiweiß

Mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu und Hülsenfrüchte sind gute Proteinquellen, die weniger Magenreizungen verursachen können.

## Kleine Mahlzeiten häufiger essen

Anstatt große Mahlzeiten zu sich zu nehmen, essen Sie lieber kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dies kann dazu beitragen, die Magensäureproduktion gleichmäßiger zu halten.

## Gesunde Fette

Verwenden Sie gesunde Fette wie Olivenöl, Avocado und Nüsse in Maßen.

## Vitamin- und Mineralstoffreiche Lebensmittel

Essen Sie Lebensmittel, die reich an Vitamin C (z. B. Zitrusfrüchte, Paprika), B-Vitaminen (z. B. Vollkornprodukte, mageres Fleisch, grünes Blattgemüse), Vitamin D (z. B. fetter Fisch, angereicherte Lebensmittel) und Zink (z. B. mageres Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte) sind, da diese Nährstoffe wichtig für die Heilung und Reparatur der Magenschleimhaut sein können.

## Wasser trinken

Ausreichend Wasser trinken unterstützt die Verdauung und hilft, die Magensäure zu verdünnen.

## Vermeiden von Auslösern

Identifizieren Sie Lebensmittel oder Getränke, die bei Ihnen Sodbrennen oder Unbehagen auslösen, und meiden Sie sie.

## Verzicht auf Alkohol und Koffein

Alkohol und koffeinhaltige Getränke können die Magenschleimhaut reizen. Es ist ratsam, deren Konsum einzuschränken oder zu vermeiden. Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch individuell auf Lebensmittel reagiert.

## Literaturverzeichnis

1. The Gastritis & GERD Diet Cookbook: 101 Healing Cookbook Recipes for Effective Natural Remedy in the Treatment, Prevention and Cure of Gastritis and Acid Reflux" von Colleen Colman.
2. The Complete Idiot's Guide to Eating Well with IBS" von Kate Scarlata and Amy Jones.
3. Eating for Acid Reflux: A Handbook and Cookbook for Those with Heartburn" von Jill Sklar and Annabel Cohen.
4. The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention and Healing Program" von Dr. Jonathan Aviv.

## Online-Ressourcen

1. Webseiten von medizinischen Organisationen wie dem National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) oder der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) bieten Informationen zu Gastritis und gesunder Ernährung.
2. Online-Artikel und Publikationen von medizinischen Zeitschriften wie "Gastroenterology", "The American Journal of Gastroenterology" und "World Journal of Gastroenterology".
3. Online-Plattformen für medizinische Informationen wie PubMed, Medscape und WebMD bieten Artikel und Ressourcen zu Gastritis und Ernährung.

Andrawis Andrawis