

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

3/2018
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

MODE

7 Trends, die Sie im Frühling strahlen lassen

Zu dick für enge Kleider?

Von wegen! Plus Size ist groß im Kommen

GUTE-LAUNE-FARBEN FÜR ZU HAUSE

So easy entsteht ein neues Wohngefühl

Ist SEX wirklich so wichtig?

Ein Statement, das aufhorchen lässt

Die BEAUTY-Überraschung

Wenn Mutter und Tochter ihr Make-up tauschen

CORNWALL

Die Romantik hat hier Hochsaison

**Jetzt lebe ich
mein Leben!**

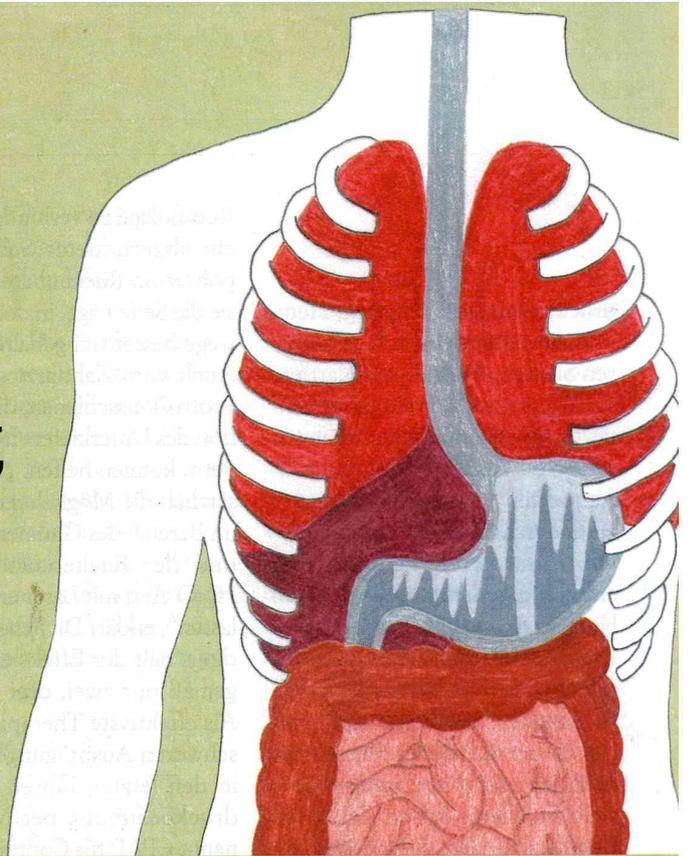
Alles für einen Neuanfang liegt in uns selbst, wir müssen nur zugreifen. Über Krisen und besondere Chancen mit 40plus



Schwerpunkt in der Mitte

Jahrelang litt Roberta V., 48, unter Müdigkeit und Sodbrennen. Bis eine Heilpraktikerin die Diagnose „kalter Magen“ erstellte – und einen individuellen Therapieplan

PROTOKOLL: ISCHTA LEHMANN ILLUSTRATION: MELANIE GANDYRA



DAS PROBLEM

Ein Magen, der zu wenig Säure produziert

DIE BESCHWERDEN

Antriebslosigkeit und Verdauungsprobleme

DIE LÖSUNG

Maßnahmen der Naturheilkunde, Ernährungsumstellung

Müsste ich mich mit einem Wort beschreiben, wäre es „diszipliniert“. Finde ich etwas richtig und wichtig, ziehe ich es durch – ohne Wenn und Aber. Doch nicht mal meine Willensstärke konnte helfen, als ich mich jahrelang erschöpft fühlte, antriebslos und sogar depressiv war. Auch wenn ich mich zum Sport schleppte, half das nur kurzzeitig, am Grundzustand änderte sich nichts. Zuerst dachte ich, meine dauernde Müdigkeit hinge damit zusammen, dass ich kleine Kinder hatte und wenig Schlaf bekam. Aber die Kinder wurden größer und die Abgeschlagenheit blieb. Ebenso Ver-

dauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen und Reflux, ich musste ständig aufstoßen. Mein Internist diagnostizierte *Helicobacter Pylori* – eine Bakterienart, die Magengeschwüre auslösen kann – und verschrieb mir Antibiotika. Wie ich heute weiß, genau das Falsche für die ohnehin schon geschwächte Darmflora. Durch die Antibiotika hatte ich zwar eine Zeit lang keinen Reflux mehr, aber alles andere blieb.

Schließlich wandte ich mich an eine Heilpraktikerin. Mit umfangreichen Untersuchungen und einer Augen- und Urindiagnostik stellte sie fest,

dass ich unter einem hypaziden Magen leide, auch „kalter Magen“ genannt. Dies bedeutet, dass er zu wenig Salzsäure produziert, weshalb die Verdauung nicht richtig funktioniert und der Körper nur wenig Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Bei mir war eine Schwäche aller aktiven Verdauungsdrüsen erkennbar, das heißt eine Schwäche von Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Galle und Dünndarm. Dadurch war ich unterversorgt mit Eiweiß, Vitamin B12, Eisen sowie anderen Vitaminen und Mineralstoffen.

Ich bekam eine individuell auf mich abgestimmte Kombination von

Fakten zum hypaziden Magen

DIE SYMPTOME

Der hypazide Magen, naturheilkundlich als „kalter Magen“ bezeichnet, äußert sich z. B. in Sodbrennen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung und einem Kältegefühl über dem Magen. Oft werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten vermutet, die sich in Tests als negativ herausstellen. Durch Vitamin- und Nährstoffmängel verursachte Müdigkeit, Schläppheit bis hin zu depressiven Verstimmungen werden häufig beklagt.

DIE DIAGNOSE

Naturheilkundlich geben „Augendiagnose (die Magen-Darm-Zone im Auge ist abgedunkelt) und Urin-Funktionsdiagnose Aufschluss“, erklärt die Münchner Heilpraktikerin Eva Kupper. Zeigt das Blutbild eine Blutarmut sowie einen Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffmangel, kann dies darauf hinweisen, dass die Resorption der Nährstoffe nicht richtig funktioniert.

DIE BEHANDLUNG

Viele Ärzte vermuten bei Symptomen wie Sodbrennen eine Übersäuerung und verschreiben Protonenpumpenhemmer oder andere Säureblocker, die die Beschwerden verschlimmern können. Wichtig ist, den Magen-Darm-Trakt aufzubauen und die Verdauung zu unterstützen. Dazu verwendet man in der Naturheilkunde individuell kombinierte Maßnahmen. Es dauert oft mehrere Monate, bis eine Besserung spürbar ist. Die Veranlagung zum „kalten Magen“ bleibt, deshalb sollten Betroffene auch langfristig auf eine gesunde Ernährung achten.

Maßnahmen: magen- und leberstützende Mittel (z. B. Bitterstoffe), Anwendungen zur Stärkung des Magen-Darm-Trakts (z. B. Magen-Leber-Wickel), Infusionstherapien, Fußreflexzonen-therapie, Osteopathie und Akupunktur. Nach drei Monaten ging es mir bereits deutlich besser, nach sechs Monaten waren die Beschwerden komplett weg.

Außerdem sollte ich meine Ernährung langfristig umstellen: mehr wärmende Speisen essen und aufheizende Gewürze wie Ingwer, Nelken, Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Chili verwenden. Rohkost hingegen möglichst meiden, keine Kuhmilch und kein Junkfood. Bis dahin trank ich morgens und abends gerne ein Glas warme Milch. Heute ersetze ich es mit heißem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone, die alkalisch wirkt. Insgesamt trinke ich viel mehr als früher, allerdings nicht in der

Stunde vor und nach den Mahlzeiten, um die Magensäure nicht weiter zu verdünnen. Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten, esse nur noch dreimal am Tag, statt ständig zu snacken. Zweimal pro Woche gönne ich meinem Verdauungstrakt eine längere Pause, indem ich das nächtliche Fasten bis zum Mittag des nächsten Tages ausdehne. Ich koche aus vollwertigen Zutaten, esse keine stark verarbeiteten Lebensmittel mehr, wenig Fleisch und keinen Zucker. Auch auf Kohlenhydrate wie in Pizza und Pasta verzichte ich weitgehend. Diszipliniert, wie ich bin, fällt mir das zum Glück nicht schwer. Es ist natürlich auch ein Ansporn, dass ich mich damit fantastisch fühle und endlich wieder Energie habe. Außerdem ist meine Haut so gut wie noch nie. Und die Migräne-Attacken, an denen ich 20 Jahre litt, sind ebenfalls Geschichte. □

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen
und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
www.lasea.de

L/01/08/17/08

