



Wenn es im Bauch grum-melt, zieht und schmerzt oder man dauernd „muss“, kann das sehr belastend sein. Doch für ein besseres Bauchgefühl lässt sich einiges tun.

Gutes Bauchgefühl

Sanfte Hilfe gegen Magen-Darm-Probleme

Es kann vieles auf den Magen schlagen oder den Darm zum Rumoren bringen, denn die Passage der Nahrung durch den Verdauungstrakt wird über das vegetative Nervensystem gesteuert, das anfällig für Störungen ist. Eine zu schwere, fettreiche Mahlzeit kann ebenso Bauchschmerzen verursachen wie ein zu kaltes Getränk. Und auch das unbeschwertere Urlaubsglück kann durch einen verdorbenen Magen einen herben Dämpfer erfahren, wenn man das Falsche gegessen hat. Zum Glück stehen nur selten ernsthafte Krankheiten hinter den Symptomen, so lästig sie auch sind. Gegen Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen und Durchfall lässt sich mit einigen Allgemeinmaßnahmen und homöopathischen Mitteln viel erreichen.

Im Urlaub oder bei Stress – Vorbeugen hilft

Auf Urlaubsreisen genießt man die Abwechslung und den Reiz des Neuen, auch kulinarisch. Die ungewohnte Kost wird aber nicht selten zum echten Problem. Fremdartige Zutaten können den Magen reizen und verunreinigte

Speisen Übelkeit und Durchfälle auslösen. Der Allgemeinmediziner und Homöopath Dr. Markus Wiesenauer rät: „Dünner Schwarztee, Bananen oder – wenn es zur Verfügung steht – Knäckebrot können helfen, daneben ein Apfel, den man gut kauen sollte. Ich empfehle meinen Patienten, Globuli schon im Vorfeld der Reise einzunehmen. Sie berichten mir nach ihrer Rückkehr immer wieder, dass sie von jeglichen Beschwerden verschont geblieben sind.“

Bauchschmerzen und Durchfall können jedoch genauso nervös bedingt sein, beispielsweise wenn man besonders im Stress ist oder eine Prüfung ansteht. Dr. Wiesenauer kennt das Problem: „Als Hausarzt habe ich viele Familien, deren Kinder immer wieder in Prüfungssituationen kommen. Da empfehle ich Folgendes: Stellen Sie sich vor, Sie wären schon im Prüfungsraum und würden vor dem Prüfer sitzen. Sie simulieren sozusagen die Prüfungssituation. Wenn man die Situation schon einmal durchgespielt hat, ist sie emotional nicht mehr so aufgeladen. Darüber hinaus gibt



Dr. med. Markus Wiesenauer

ist Experte auf dem Gebiet der Homöopathie und hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, z. B. „MaxiQuickfinder Homöopathie“ (GU-Verlag, 24,99 Euro).

es homöopathische Mittel, die auf die Symptome Nervosität, Unruhe, Schwitzen und Stuhldrang zugeschnitten sind. Ich empfehle, die Globuli schon zehn bis zwölf Tage im Vorfeld zu nehmen, um die Anspannung und das Lampenfieber abzubauen.“

Zur Begleitung Homöopathie

Akute Bauchschmerzen werden oft auch durch unvernünftige Ernährung wie z. B. zu viel Fett, Süßes und zu viel Kaffee oder durch hastiges Hinunterschlingen ausgelöst. Der überforderte Magen reagiert darauf mit Völlegefühl, Blähungen oder Sodbrennen. Das oft mit Schmerzen verbundene Sodbrennen entsteht durch den Rückfluss von Magensäure oder saurem Speisebrei in die Speiseröhre. Ein Glas warmes Wasser ohne Kohlensäure kann im Akutfall lindernd wirken. Neben säurebindenden Präparaten gibt es auch Homöopathika, die bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen helfen. Dr. Wiesenauer empfiehlt in erster Linie aber ein bewussteres Ernährungsverhalten: „Es geht nicht um Verzicht, sondern um Mäßigung: einfach weniger Süßigkeiten, Weißmehl, Alkohol und auch weniger Kaffee. Auch sollte man abends nicht zu spät essen, das strapaziert nur die Verdauung.“

Durch eine zu starke Gasentwicklung im Darm kann es zu krampfartigen Bauchschmerzen kommen, worunter besonders häufig Kinder leiden. „Als Allgemeinmaßnahme empfiehlt sich ein feuchtwarmer Wickel auf dem Bauch“, sagt Dr. Wiesenauer. „Dazu befeuchtet man einen Waschlappen, legt darüber ein Handtuch und darüber nochmals eine Decke. Dies wirkt häufig entspannend und krampflösend. Darüber hinaus empfehle ich gern Bellilin von mama natura. Bessern sich die Beschwerden aber nicht, sollte man unbedingt den Arzt aufsuchen, um die Ursachen abzuklären.“

Es sei besser, einmal zu viel als einmal zu wenig den Arzt aufzusuchen, sagt Dr. Markus Wiesenauer. Generell sollte man sich bei Magen-Darm-Problemen an folgende Faustregel halten: „Beschwerden, die mit Fieber und Kreislaufschwäche verbunden sind und die über längere Zeit anhalten oder sich verschlimmern, sind ein Fall für den Arzt.“

Bellilin®

Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!
Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete von Bellilin® leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Blähsucht (Meteorismus).

Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klassiker für Magen und Darm

Cocculus

Ausgangsstoff für das homöopathische Arzneimittel Cocculus sind die als Kockelskörner bekannten Früchte der Indischen Scheinmyrte. Die Lianenpflanze wächst in den Wäldern Indiens, Sri Lankas und Südostasiens. Die Kockelskörner haben eine lähmende Wirkung auf die Schwimmblase von Fischen und wurden früher in einigen Ländern zum Fischfang benutzt.



Nux vomica

Nux vomica wird aus den Samen des immergrünen Brechnussbaumes gewonnen, der von Südostasien bis Nordaustralien beheimatet ist. Nux vomica zählt zu den bekanntesten und beliebtesten homöopathischen Mitteln.



Okoubaka

Der in Westafrika verbreitete, tropische Urwaldbaum Okoubaka aubrevillei, auch Okoubakabaum genannt, gehört zur Familie der Sandelholzgewächse. Seit alters her spielt er in der Volksmedizin eine Rolle: Die Mediziner der Region verwendeten das Pulver der Baumrinde, um sich vor Vergiftungen zu schützen.



Lycopodium

Lycopodium wird aus den getrockneten, reifen Sporen des Keulen-Bärlapps gewonnen. Es ist unter anderem in Bellilin von mama natura enthalten.

