(K)ein Sensibelchen

Wenn der Magen nicht zur Ruhe kommt

Ein Beitrag von Marina Hernández Zárate

Liebe geht durch den Magen. Doch sie ist längst nicht das Einzige, was dort ankommt. Auch Stress, Sorgen, Zeitdruck, ungewohnte Speisen, Medikamente und Krankheitserreger können sich im Bauch bemerkbar machen. Kaum ein anderer Bereich unseres Körpers reagiert so unmittelbar auf das, was wir aufnehmen und verarbeiten – oder manchmal auch nicht gut verdauen können.



Foto: triocean / shutterstock.com

Magen-Darm-Infektionen gehören zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Ausgelöst werden sie überwiegend durch Viren oder Bakterien, mitunter auch durch Parasiten. In meiner Praxis beobachte ich zunehmend parasitäre Belastungen, die aufgrund unspezifischer, schleichender oder wechselnder Beschwerden lange unentdeckt bleiben können.

Akute Beschwerden klingen häufig nach wenigen Tagen wieder ab. Doch nicht jedes Unwohlsein im Bauch ist automatisch ein Infekt – und nicht immer verschwinden die Beschwerden vollständig, sobald der ursprüngliche Erreger nicht mehr nachweisbar ist. Mitunter bleibt eine erhöhte Empfindlichkeit zurück. Beschwerden kehren wieder oder treten besonders dann auf, wenn weitere Belastungen hinzukommen.

Gerade bei wiederkehrenden Magenschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl oder veränderten Stuhlgewohnheiten reicht es deshalb häufig nicht aus, nach einem einzigen Auslöser zu suchen. Ernährung, Schleimhaut, Mikrobiota, Immunlage, Nervensystem, Medikamente und die persönliche Lebenssituation können auf unterschiedliche Weise zusammenwirken. Hinzu kommen mögliche Umweltbelastungen durch verunreinigte Lebensmittel, kontaminiertes Wasser

Für Eilige

Unauffällige Magen- und Darmspiegelungen bedeuten nicht zwangsläufig, dass Beschwerden folgenlos bleiben. Ein Praxisfall zeigt, warum bei anhaltenden Magenschmerzen auch Präparate, frühere Infektionen, Stress und persönliche Belastungen in den Blick genommen werden sollten.

oder auch Feinstaub und andere Umweltpartikel wie Mikro- und Nanoplastik.

Chronischer Stress ist in diesem Zusammenhang weit mehr als ein subjektives Gefühl. Er bringt zwar keinen Krankheitserreger in den Organismus und verursacht daher nicht unmittelbar eine Infektion. Eine dauerhaft aktivierte Stressreaktion kann jedoch die Regulation des Immun- und Nervensystems verändern, die Barrierefunktion des Darms beeinflussen und stille Entzündungen („silent inflammation“) begünstigen. Dadurch können Magen und Darm empfindlicher reagieren, bestehende Beschwerden an Intensität gewinnen und Regenerationsprozesse erschwert werden.

Was wir umgangssprachlich als „Magen-Darm-Problem“ bezeichnen, kann sehr unterschiedliche Geschichten erzählen. Um diese zu verstehen, lohnt es sich, den Blick zu erweitern: vom einzelnen Symptom auf die Zusammenhänge – und vom Bauch allein auf den Menschen in seiner Gesamtheit.

Ein Fall aus der Praxis

Eine Patientin im mittleren Alter stellte sich aufgrund seit Jahren zunehmender Magenbeschwerden in meiner Praxis vor. Sie war berufstätig, im Alltag normal aktiv und mit einem BMI von 22 normalgewichtig. Auf den ersten Blick ergaben sich weder aus ihrem Allgemeinzustand noch aus ihrer Lebensweise eindeutige Hinweise auf die Ursache ihrer Beschwerden.

Seit etwa sieben Jahren litt sie unter Magenschmerzen, die inzwischen unabhängig von den Mahlzeiten auftraten. Selbst eng anliegende Kleidung empfand sie als unangenehm, da diese das Druckgefühl im Bauch verstärkte. Hinzu kam gelegentliche Übelkeit.

In der ausführlichen Anamnese berichtete die Patientin, dass sie bereits als Kind vor allem Milch nicht gut vertragen habe. Seit mehreren Jahren >>

Chronischer Stress kann eine ganze Kaskade unerwünschter Reaktionen auslösen.

hypo-A
Premium Orthomolekularia

Konzepte von hypo-A seit über 25 Jahren

Darmpflege mit System:
Erst die Mukosa. Dann die Symbionten.





REHA 1
Allgemeiner Zellschutz
u.a. mit Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen; Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

ODS 1A
Dünndarmpflege
u.a. mit Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium lactis; Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

ODS 2
Dickdarmpflege
u.a. mit Enterococcus faecalis, und Bifidobacterium bifidum; Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

abgestimmtes 3-Phasen-Konzept | hypoallergene Konzeption | praxisgerecht aufbereitet | Einnahmeempfehlung & Fachkonditionen im hypo-A Fachkundenshop **www.hypo-A.de**

verzichtete sie deshalb konsequent darauf. Aufgrund einer vermuteten Glutenunverträglichkeit hatte sie zudem glutenhaltige Lebensmittel stark reduziert.

Darüber hinaus ernährte sie sich ausgewogen und vielseitig. Sie achtete bewusst auf eine gute Nährstoffversorgung und bevorzugte Lebensmittel aus biologischem Anbau. Sie rauchte nicht, verzichtete auf Fertiggerichte sowie zugesetzten beziehungsweise industriell verarbeiteten Zucker und nahm keine Süßigkeiten zu sich. Alkohol konsumierte sie nur sehr selten, dann höchstens ein bis zwei Gläser Wein oder Sekt.

Randnotiz mit Folgen?

Nach einer akuten Episode mit außergewöhnlich starken Magenschmerzen suchte die Patientin eine gastroenterologische Fachpraxis auf. Dort erfolgten Magen- und Darmspiegelung. Beide Untersuchungen blieben ohne relevanten pathologischen Befund; Hinweise auf Polypen oder eine bösartige Veränderung ergaben sich nicht.

Zeitpunkt, Kombination und Dosis der Einnahme sind entscheidend.

Im Bericht fand sich jedoch eine Anmerkung, die meine Aufmerksamkeit weckte: Beschrieben wurden kleine, dunkle punktförmige Pigmentierungen der Schleimhaut. Es bestand der Verdacht auf eine Pseudomelanosis; die Veränderungen wurden nicht als degenerativ eingestuft. Die Patientin war über diesen Nebenbefund nicht informiert und konnte dazu keine Angaben machen.

Auch wenn sich daraus allein keine diagnostische Schlussfolgerung ziehen ließ, erschien mir die Beobachtung bedeutsam genug, um ihr nachzugehen. Eine Pseudomelanosis kann mit unterschiedlichen Faktoren verbunden sein. Beschrieben sind unter anderem Zusammenhänge mit bestimmten Medikamenten und eisenhaltigen Präparaten. Ich erweiterte daher die Anamnese gezielt um regelmäßig oder phasenweise eingenommene Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, ihre Dosierung, Dauer und den Anlass der Einnahme.

Unabgestimmte Nahrungsergänzung kann sich negativ auf die Schleimhäute auswirken.

Dabei zeigte sich, dass die Patientin besonders in Phasen hoher beruflicher oder privater Belastung verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und weitere Präparate eingenommen hatte. Die Auswahl beruhte teilweise auf eigenen Internetrecherchen oder Empfehlungen und war nicht immer auf ihre persönliche Situation abgestimmt. Es stellte sich deshalb die Frage, ob Zusammensetzung, Dosierung und Einnahmezeitpunkt zum damaligen Zustand ihres Magen-Darm-Systems passten.

Bereits seit längerer Zeit bestand eine ausgeprägte Empfindlichkeit der Schleimhäute. Hinzu kamen wiederholte parasitäre Belastungen nach Auslandsaufenthalten, aufgrund derer sie zeitweise stark wirkende antiparasitäre Präparate eingenommen hatte. Aus therapeutischer Sicht erschien es möglich, dass diese Maßnahmen das ohnehin sensible Darmmilieu zusätzlich überfordert und die gereizten Schleimhäute sowie die Darmmikrobiota weiter belastet hatten.

Nach der Magen- und Darmspiegelung war ihr außerdem für vier bis fünf Tage ein Laktobazillenpräparat empfohlen worden. Die zunächst berichtete Linderung war nur vorübergehend; Magenschmerzen und Druckgefühl kehrten zurück.

Ob die Pigmentierungen unmittelbar mit einem der eingenommenen Präparate zusammenhingen, ließ sich nicht eindeutig klären. Im Vordergrund stand daher nicht ein einzelnes „falsches“ Präparat, sondern ein mögliches Zusammenspiel aus fehlender persönlicher Abstimmung, Dosierung, Einnahmezeitpunkt und einem noch nicht ausreichend stabilen Schleimhaut- und Darmmilieu. Entscheidend ist nicht allein, was eingenommen wird, sondern ebenso wann, in welcher Kombination und Dosierung – und ob das Magen-Darm-System die gewählte Unterstützung in diesem Moment gut tolerieren kann.

Unerwünschte Souvenirs

Die vertiefte Anamnese führte zu einer weiteren Spur. Nach Angaben der Patientin waren nach früheren Auslandsaufenthalten wiederholt parasitäre Infektionen festgestellt und behandelt worden, darunter auch Lamblien. Auch nach erfolgreicher Erregerbehandlung erscheint es mir sinnvoll, diese Vorgeschichte im Blick zu behalten: Wie gut hat das Magen-Darm-System anschließend wieder in seine Regulation zurückgefunden?

Die vorausgegangenen Infektionen können je nach Art und Ausmaß der Belastung, Zustand der Schleimhäute, Darmmikrobiota, Immunsystem und individueller Regulationsfähigkeit unterschiedlich nachwirken.

Diese Vorgeschichte verband ich mit den Hinweisen aus meiner Elektroakupunktur nach Voll (EAV). Dabei zeigten sich Testreaktionen auf Lamblien sowie auf zugeordnete Stoffwechsel- und Zerfallsprodukte. Für meine weitere Begleitung ergab sich daraus eine ergänzende energetisch-funktionelle Perspektive auf die noch bestehenden Belastungsmuster. Mithilfe der EAV beziehe ich anamnestische und gegebenenfalls labordiagnostische Informationen in die Frage ein, welche Resonanz- und Regulationsmuster sich im Zusammenhang mit Parasiten, Viren oder Bakterien zeigen können.

Für mich kann eine solche Belastung auch eine Botschaft tragen. Damit meine ich keine starre Zuordnung, nach der ein bestimmter Erreger immer für dasselbe emotionale Thema steht. Eine mögliche Bedeutung erschließt sich vielmehr aus der persönlichen Geschichte: In welcher Lebensphase trat die Belastung auf? Wo fehlten möglicherweise Erholung, Schutz oder Stabilität?

Parasiten, Viren und Bakterien betrachte ich deshalb nicht ausschließlich als Gegner. So belastend ein Infektionsgeschehen sein kann, kann es zugleich Anlass sein, den Umgang mit Stress, die eigene Wahrnehmung und die innere Balance neu in den Blick zu nehmen.

Im beschriebenen Fall waren die früheren parasitären Infektionen daher nicht nur abgeschlossene Episoden. Sie bildeten einen weiteren Baustein im Verständnis des multifaktoriellen Beschwerdebildes – im Zusammenspiel von körperlicher Belastung, energetischer Ebene und persönlicher Lebenssituation.

Genau hinsehen

Bei dieser Patientin zeigte sich die Darm-Hirn-Achse nicht als abstraktes Modell, sondern unmittelbar im Beschwerdeverlauf: In Phasen hoher beruflicher oder privater Belastung reagierte ihr Magen empfindlicher. Umgekehrt verstärkten Schmerzen und die Unsicherheit über ihre Ursache die innere Anspannung. So entstand ein Kreislauf, in dem sich körperliche Beschwerden und emotionale Belastungen gegenseitig beeinflussten.

In meiner Begleitung war es deshalb wichtig, genauer hinzusehen: Wann verstärkten sich die Beschwerden, welche Belastungen gingen ihnen voraus und welche inneren Anspannungen konnte die Patientin möglicherweise nicht loslassen? Die Hinweise aus Anamnese und EAV setzte ich in Beziehung zum vegetativen Nervensystem, zu aktuellen Stressoren und persönlichen Lebensthemen. Neben der Frage, was ihren Magen belastete, stand damit auch im Mittelpunkt, was ihren Organismus daran hinderte, wieder in eine stabilere Regulation zu finden. Die Darm-Hirn-Achse wurde so zur verbindenden Brücke zwischen körperlicher Behandlung sowie stressbezogener und emotionaler Begleitung.

Zurück zur stabilen Mitte

Da keine dauerhafte medikamentöse Behandlung erforderlich war, bestand der erste therapeutische Schritt nicht darin, weitere Mittel hinzuzufügen. Zunächst pausierte die Patientin in Absprache mit mir alle nicht notwendigen Nahrungsergänzungsmittel und zusätzlichen Präparate. Diese Karenzzeit verstand ich als eine Art Reset: Die gereizten Schleimhäute sollten zur Ruhe kommen und der Organismus Gelegenheit erhalten, sich ohne ständig wechselnde Impulse neu zu regulieren.

Anschließend begann der behutsame Aufbau der Schleimhäute. Dabei setzte ich unter anderem L-Glutamin ein und verband die orthomolekulare Unterstützung mit einer individuell angepassten Ernährungstherapie. Bewährte Zubereitungen wie Hafer- und Leinsamenschleim ergänzten das Konzept. Auf Grundlage der EAV stellte ich zudem eine individuell abgestimmte Kur mit komplexhomöopathischen Präparaten zusammen. Entscheidend war für mich, nicht möglichst viele Mittel einzusetzen, sondern jeden therapeutischen Impuls an ihre aktuelle Reaktionslage anzupassen.

Die anamnestischen Angaben und EAV-Testreaktionen bezog ich außerdem in eine individuell abgestimmte Ausleitung und Entlastung ein. Bei Lamblien ist dabei auch aus biologischer Sicht bedeutsam, dass sie während einer aktiven Infektion exkretorisch-sekretorische Substanzen freisetzen können. Experimentelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass einzelne dieser Faktoren die Verbindungen zwischen Darmepithelzellen beeinträchtigen und apoptotische >>

Lesen Sie auch...

Die von mir eingesetzten Ausleitungsverfahren habe ich bereits in meinem Beitrag „Detox für die Zellen, Ruhe für die Seele“ vorgestellt, der in der April-Ausgabe 2026 der *Naturheilpraxis* erschienen ist.



Bringt deinen Darm in Takt



Lindert **Blähungen, Durchfall** und andere **Reizdarm-Beschwerden.**

Erhältlich auf www.panaceo.com und www.biosa-vitalkonzepte.de

PANACEO
Natur-Medizinprodukt

Prozesse begünstigen können. Für meine therapeutische Arbeit bedeutet dies, nach einer vorausgegangenen parasitären Belastung nicht allein auf die Elimination des Erregers zu schauen, sondern auch die Regeneration der Schleimhäute einzubeziehen.

Ein weiterer wichtiger Baustein war das Medienfasten. Zunächst vereinbarten wir einen vollständig medienfreien Nachmittag; im weiteren Verlauf dehnte die Patientin diese Auszeiten auf zwei feste Nachmittage und Abende pro Woche aus. In dieser Zeit verzichtete sie bewusst auf Smartphone, Computer, Fernsehen und andere digitale Medien. Die Unterbrechung der kontinuierlichen Reizaufnahme brachte ihre Sinne zur Ruhe – und auch ihr Bauch reagierte deutlich ausgeglichener.

Medienfasten kann einen Beitrag zur Entspannung leisten.

Damit diese Zeiten tatsächlich frei blieben, organisierte die Patientin ihre Woche vorausschauender. Sie gewann einen besseren Überblick über anstehende Aktivitäten und reduzierte den Druck, auf alles sofort reagieren zu müssen. Es entstanden Freiräume, in denen sie eigene Bedürfnisse und Körpersignale wieder bewusster wahrnehmen konnte. Im vorliegenden Fall wurde das Medienfasten so zu einer konkreten Brücke zwischen Darm-Hirn-Achse, Stressregulation und verändertem Alltag.

Im weiteren Verlauf benötigte die Patientin nur noch wenige, gezielt ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel. Ihre Magenschmerzen verschwanden, und sie konnte ihre gewohnte Ernährung wieder ohne Beschwerden zu sich nehmen. Nach eigenen Angaben fühlte sie sich entspannter, energiegeladener und deutlich besser gelaunt. Die neu gewonnene Mitte zeigte sich damit nicht nur in einem ruhigeren Bauch, sondern auch in einem bewussteren Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.

Wieder im Lot

Der Bauch ist weit mehr als ein Ort der Verdauung. Hier begegnen sich Ernährung, Schleimhaut, Mikrobiota und Immunsystem ebenso wie frühere Infektionen, Stress und persönliche Lebensgeschichte. Der Praxisfall zeigt: Langanhaltende Beschwerden haben selten nur eine Ursache. Oft ist es das Zusammenspiel vieler zunächst unscheinbarer Faktoren, das den Organismus aus der Balance bringt.

Der Schlüssel lag deshalb nicht darin, immer weitere Präparate hinzuzufügen, sondern in der richtigen Reihenfolge und im genauen Zuhören: zunächst entlasten, dann behutsam aufbauen, gezielt ausleiten und zugleich Raum für Ruhe und Selbstwahrnehmung schaffen.

Kommt der Bauch wieder zur Ruhe, kann sich mehr als die Verdauung verändern. Auch Energie, Stimmung und Lebensqualität können neue Stabilität gewinnen. Heilung beginnt in der Mitte – dort, wo wir nicht nur Nahrung, sondern auch Belastungen, Erfahrungen und das eigene Leben verarbeiten. ■

Literatur

1. Vanuytsel T, van Wanrooy S, Vanheel H, et al. Psychological stress and corticotropin-releasing hormone increase intestinal permeability in humans by a mast cell-dependent mechanism. Gut. 2014;63(8):1293-1299.
2. Margolis KG, Cryan JF, Mayer EA. The microbiota-gut-brain axis: From motility to mood. Gastroenterology. 2021;160(5):1486-1501.
3. Lopez G, D'Ercole M, Ferrero S, Croci GA. Duodenal pseudomelanosis: A literature review. Diagnostics (Basel). 2021;11(11):2001.
4. Leonhardt H. Grundlagen der Elektroakupunktur nach Voll: Ein Leitfaden zur Einführung in die Elektroakupunktur nach Voll. Voll R, Hrsg. 2. Aufl. Uelzen: Medizinisch-Literarische Verlagsgesellschaft; 1986.



Marina Hernández Zárate

Sie ist Heilpraktikerin und Dozentin und verfügt über 30 Jahre therapeutische Erfahrung. In ihrer Praxis verbindet sie naturheilkundliche Verfahren mit spezialisierter Diagnostik. Auch psychologische Aspekte bezieht sie in ihre Arbeit ein. Zudem lehrt und publiziert sie zu Themen der Didaktik und ganzheitlichen Gesundheit.



FOERDE F2M® IM NEUEN DESIGN:

BIO-ZERTIFIZIERT UND JETZT IN DER GLASFLASCHE

Bewährte Rezeptur, neuer Auftritt: Foerde f2M® präsentiert sich in einem modernen Design und in einer hochwertigen Glasflasche. Gleichzeitig ist das mikrobiologische Spray nun offiziell bio-zertifiziert. Unverändert bleibt die besondere Rezeptur aus 33 sorgfältig ausgewählten Mikroorganismen und fermentierten Pflanzen- und Kräuterauszügen.

Im Mittelpunkt von Foerde f2M® steht die Fermentation – ein traditionsreiches Verfahren, das bei der Herstellung mit moderner mikrobiologischer Expertise verbunden wird. Ausgewählte pflanzliche Bestandteile treffen dabei auf eine vielfältige Kombination kultivierter Mikroorganismen, darunter aerobe und anaerobe Kulturen. So entsteht eine komplexe fermentierte Rezeptur, die Foerde f2M® von klassischen Einzelstoffprodukten unterscheidet.

Zu den verwendeten pflanzlichen Bestandteilen zählen unter anderem Ananas, Fenchel, Ingwer, Kümmel, Olivenblatt, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schwarzkümmel und Thymian.

Mit der Umstellung auf die Glasflasche entwickelt die FF Förde Forschung GmbH auch den Produktauftritt konsequent weiter. Das neue Verpackungskonzept verbindet eine klare, moderne Gestaltung mit dem Anspruch an einen bewussteren Umgang mit Materialien. Die Bio-Zertifizierung unterstreicht zusätzlich den hohen Stellenwert ausgewählter Rohstoffe und definierter Herstellungsstandards.

Auch in der Anwendung bleibt Foerde f2M® bewusst unkompliziert: Das flüssige Spray ist direkt einsatzbereit, benötigt keine Kühlung und lässt sich einfach in den Alltag integrieren. Es ist frei von Laktose und Gluten sowie von synthetischen Aromen und Konservierungsstoffen.

„Mit dem neuen Auftritt führen wir konsequent weiter, wofür Foerde f2M® steht: mikrobiologisches Know-how, eine besondere fermentierte Rezeptur und ein hoher Anspruch an Qualität. Die Glasflasche und die Bio-Zertifizierung waren für uns dabei die nächsten logischen Schritte“, sagt Geschäftsführerin Christine Jöhnck.

Foerde f2M® ist in Apotheken unter der PZN 13921925 sowie online erhältlich.

FF Förde Forschung GmbH
www.foerde-f2m.de

