Maßnahmen für einen guten Magen:

Papain aus der Papaya:
Enzyme sind Bio-Katalysatoren, die alle körperlichen Prozesse, wie Denken, Bewegung und Verdauung, erst möglich machen und sie dann sozusagen „anfeuern“. Papain ist eine Protease, ein eiweißspaltendes Enzym. Es hilft bei der Eiweißverdauung und Eiweißrückstände aus dem Darm und dem kollagenen Bindegewebe. Papain wirkt in einem breiten ph- Spektrum, sowohl im sauren Magen-Milieu als auch im basischen Dünndarm. Daher profitieren sowohl alle, denen es an Verdauungsenzymen mangelt, als auch diejenigen, die unter einem Mangel an Magensäure leiden, von dieser schmackhaften Tropenfrucht. Papain kann die Faserstoffe von Fleisch aufbrechen und ist daher besonders für Fleischesser eine große Hilfe.[1]

Papaya:
Auch magenempfindliche Menschen vertragen die Papaya gut, da sie kaum Fruchtsäuren enthält und sogar einen nervösen Magen und Schleimhautreizungen heilen kann.[2]

Papain:
Papain hilft Störungen der Magen-Darm-Sekretion auszugleichen, was besonders bei älteren Menschen vorteilhaft ist, die mit zunehmendem Alter weniger Magensäure produzieren. In Verbindung mit Pflanzenstoffen wird Papaya als „Papayasanit- Mixtur“ bei Verdauungs- und Magenstörungen eingesetzt. Die Inder empfehlen reife Früchte bei Magenerkrankungen und Verdauungsbeschwerden allgemein.[3]

Grüne Papayas/ Papain gegen Magengeschwüre:
Grüne Papayas oder papainhaltige Mittel helfen das Entstehen von Magengeschwüren zu verhindern. In Indien ißt man seit langer Zeit die Kerne, die antibakterielle Stoffe enthalten, bei Magenschleimhautentzündung. Bei uns bieten sich Enzympräparate an, zum Ersatz von Pepsin und Heilung der Entzündung, die zu krebsartiger Entartung neigt.[4]

Avocado:
Bei Magenproblemen ist die Avocado ideal. Sie neutralisiert ein Zuviel an Magensäure, stärkt die Magenschleimhaut und beugt der Bildung von Magengeschwüren vor. Wichtig dafür sind die Vitamine B1, B2 und B6.[5]

Kochbananen:
Kochbananen enthalten eine Substanz, welche die Magenschleimhaut stärkt, indem sie diese anregt, mehr neue Zellen zu bilden und gleichzeitig mehr schützenden Schleim abzusondern.[6]

Baden in heißem Wasser mit Fichtennadelzusatz gegen Gastritis:
Baden Sie zweimal die Woche in heißem Wasser mit Fichtelnadelzusatz. Das beruhigt den Magen.[7]

3x täglich 1 Tasse Mariendisteltee ungesüßt aus der Apotheke:
Trinken Sie im Rahmen einer Kur 3mal täglich 1 Tasse Mariendisteltee ungesüßt aus der Apotheke. Auch mit ***Käsepappeltee*** *oder* ***Tausendgüldenkraut*** kann man gute Erfolge erzielen.[8]

Bananen und Haferflocken schützen die Magenwand gegen Stress:
Jedes Mal, wenn Sie sich ärgern, produziert ihr Magen mehr Magensäure, und diese greift die Magenwände an. Sie können aber die Magenwände mit einer schützenden Schicht überziehen. Dies geschieht, wenn Sie

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[3] Simonsohn, Papaya, 177
[4] Simonsohn, Papaya, 177
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 83
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 95
[7] Bankhofer, Gesunndheitsbarometer, 104
[8] Bankhofer, Gesunndheitsbarometer, 104

eine Banane oder Haferflocken in der Suppe oder als Brei essen. Die Schleimstoffe, die diese Naturprodukte abgeben, bilden die Schutzschicht.[9]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[10]

Schöllkraut:
Schöllkraut (Chelidonium maius) : Die Inhaltsstoffe des Schöllkrautes werden schon lange für Arzneien gegen krampfartige Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtraktes verwendet.[11]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache." Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, ***Magen*** und Darm eine beschleunigende und saftvermehrende Wirkung ausübt.[12]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Magen-Darm-Katarrh und Krampfzuständen der Verdauungsorgane (Koliken). Das Anisöl entfaltet Wirkungen auf die Drüsen des Magen-Darm-Kanals, die in ihrer Tätigkeit angeregt werden, so dass der Appetit gesteigert, die Verdauung erleichtert und die Galle besser abgeschieden wird. Die Anwendung der Droge als ***Magentee*** und in blähungstreibenden Tees ist daher berechtigt.[13]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Magengeschwüre.[14]

Wacholderbeere:
Das ätherische Öl der Wacholderbeere führt zu einer stärkeren Durchblutung der Magen-Darm-Schleimhaut.[15]

das Limonen in der Zitrone:
Das Limonen in der Zitrone beugt ***Magen-,*** Brust- und Lungen***krebs vor***. Im Labor haben sich unter dem Einfluß von Limonen aus der Zitrone Tumore zurückgebildet.[16]

Kirschen:
Kirschen wirken harmonisch und beruhigend auf den Magen.[17]

Kreuzblütler:
Der Verzehr von Kreuzblütlern ist mit einer Verringerung des Erkrankungsrisikos für Krebsarten des Magen-Darmtraktes verbunden.[18]

Knoblauch:
Zahlreiche Studien bewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Gemüse aus der Knoblauchfamilie verzehren, ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, insbesondere an Karzinomen des Verdauungssystems (Speiseröhre, ***Magen***- und Dickdarm). Der Wirkmechanismus beruht vermutlich darauf,

---

[9] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 115
[10] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[11] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[12] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287
[13] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[14] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[15] Schneider, Nutze die Heilkraft unsere Nahrung, 209
[16] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 337
[17] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[18] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren, 83

dass die beim Zerdrücken des Knoblauchs freigesetzten Geruchsmoleküle nach der Aufnahme im Körper die Fähigkeit besitzen, die Ausscheidung krebserregender toxischer Substanzen aus unserem Organismus zu beschleunigen. Dadurch verringert sich das Risiko, dass diese Substanzen unser genetisches Material angreifen und Mutationen auslösen, die zur Entstehung von Krebs führen können.[19]
Die krebshemmenden Verbindungen des Knoblauchs sind indes nicht nur ein Schutzschild nach außen, sie haben außerdem die Fähigkeit, in uns schlummernde Mikrotumoren anzugreifen. Tatsächlich sind bestimmte Verbindungen, die beim Zerdrücken von Gemüse der Knoblauchfamilie entstehen, geeignet, die Vermehrung von Krebszellen zu stoppen und sie in manchen Fällen sogar in den Selbstmord (programmierten Selbstmord) zu treiben .[20]

Zitrusfrüchte:
Zitrusfrüchte sind nicht nur eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, sondern enthalten außerdem große Mengen von Monoterpenen sowie Flavanonen – zwei Gruppen antikarzinogener Verbindungen, die eine Schlüsselrolle für die positivem gesundheitsfördernde Wirkung spielen, die mit dem regelmäßigen Verzehr dieser Früchte einhergeht. Zitrusfrüchte weisen unter allen bisher untersuchten Früchten mit die stärkste antikarzinogene Wirkung auf. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch den Verzehr dieser Früchte das Erkrankungsrisiko für mehrere Krebsarten, insbesondere des Verdauungstrakts (Speiseröhre, Mund und ***Magen***) um die Hälfte reduziert wird. Dieser Effekt beruht wahrscheinlich zu einen auf der Fähigkeit der antikarzinogenen Substanzen in Zitrusfrüchten (der erwähnten Monoterpene und Flavanone), verschiedene für die Entwicklung der Tumorzellen notwendige Prozesse zu stören, insbesondere die Vermehrung der Krebszellen; zum anderen können die Entzündungen reduzieren, was die Tumore eines wesentlichen Wachstumsstimulus beraubt. Die Zitrusfrüchte haben auch die Fähigkeit, den Blutspiegel anderer krebshemmender Verbindungen aus der Ernährung zu erhöhen. Bestimmte Zitrusfrüchte, besonders Grapefruits, enthalten z.B. Moleküle, die die Abbau- und Ausscheidungsprozesse fremder Moleküle durch das Enzym Cytochrom P4509 blockieren und dadurch den Spiegel anderer Verbindungen im Blut erheblich beeinflussen können. Diese Eigenschaft von Grapefruits kann bei Menschen, die bestimmte Arten von Medikamenten einnehmen, unerwünschte Nebenwirkungen haben. Unter normalen Umständen allerdings wirkt sich die gesteigerte Resorption von krebshemmenden Wirkstoffen positiv im Sinne der Maximierung des krebshemmenden Potentials dieser Wirkstoffe aus.[21]

echter Klosterfrau Melissengeist:
Bei Magen- und Darmbeschwerden, insbesondere bei Blähungen und Völlegefühl bewähren sich die entspannenden Eigenschaften der Wirkstoffe. Die natürliche Funktion von Magen und Darm wird gefördert. Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein können sich vermindern.[22]

Süßholzwurzel und Sulforaphan hemmen Heliobakter pylori:
In der traditionellen Medizin Europas und Asiens werden Extrakte aus der Süßholzwurzel seit langem bei Magenbeschwerden angewendet. Als wirksamster Bestanteil gilt die Glycyrrhizsäure, die offenbar dazu beiträgt, die Schutzfaktoren der Magenschleimhaut zu verbessern. Nun gibt es Hinweise, dass ein Extrakt aus der Süßholzwurzel auch Heliobacter pylori hemmen kann. Bisher fehlt es noch an genauen Erkenntnissen, wie eine Infektion mit Heliobacter pylori wirksam bekämpft werden kann. Das Bakterium ist gegen konventionelle Antibiotica weitgehend resistent und verteidigt sich gegenüber Angriffen, indem es sich tief in die Zellwände des Magens eingräbt. Neue Forschungen zeigen, dass das Süßholzwurzel-Extrakt auch eine keimtötende Wirkung gegenüber 29 verschiedenen Stämmen von Heliobakter pylori hatte. Es gibt weitere Hinweise, dass auch andere pflanzliche Stoffe Infektionen mit Heliobakter pylori hemmen können. Dazu gehört beispielsweise eine Komponente im Broccoli, das Sulphoraphan. Diese Substanz gehört zu den Glukosinolaten und damit zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie zeigte in vielen Studien antikarzinogene

[19] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 104f.
[20] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren . das Kochbuch, 105
[21] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 112f
[22] Beipackzettel vom echten Klosterfrau Melissengeist

Wirkungen. Es wurde u.a. nachgewiesen, dass Sulforaphan das Bakterium innerhalb und außerhalb der Zellen effektiv vernichten konnte.[23]

Ingwer:
Ingwer: Reduzierung von Magengeschwüren, Übelkeit und Erbrechen nach Operationen, Reduzierung von Erbrechen bei Seefahrerkrankheit, Ingwer wirkt antiemetisch (Beruhigung des Brechreizes)[24]

Shiitake:
In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose.[25]

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[26]

Basilikumtee:
Bei Magenkatarrh hilft Basilikum.
(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)[27].

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion

---

[23] o.A., Lakritz gegen H.p. Süßholz raspelt Ulkus weg. In Medical Tribune online www.medical-tribune.de sowie Proc Natl Sci USA 2002 May 28.
[24] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 147
[25] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[26] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[27] Bankhofer, DAs große Buch vom gesunden Leben, 223

(Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkrankungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT- Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[28]

Aronia-Beeren:
Alternativen könnten Pflanzen sein. Zum Beispiel die ***Aroniabeere,*** das Obst ist in Deutschland schon fast vergessen. Weil sie heute fast nur noch in Sachsen professionell in Plantagen angebaut wird, nennen Fans sie zärtlich die „Sächsische Gesundheitsbeere".
Ende des Sommers sind die Früchte reif. Die sehen aus wie winzige Äpfel, gehen farblich ins Schwarz der Johannisbeeren, ihr Fleisch in Richtung Kirsche. Die Osteuropäer pressen sie seit jeher in Gesundheitssäfte oder drücken sie in Kapseln zurecht. Schon Hildegard von Bingen empfahl Aronias gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose und bestimmte ***Magen***-Darm-Erkrankungen. Medizinisch ist ihre Wirkung kaum erprobt, aber Fakt ist: Die Beere und ihr Saft enthalten beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind Stoffe, die Tumoren und auch Entzündungen hemmen. Außerdem bringt der Saft den Blutzucker ins Lot.[29]

Aronia-Beeren:
Aronia-Beeren haben bereits vor 50 Jahren in der ehemaligen Sowjetunion erste Nachweise auf eine heilende Wirkung ergeben. Klinische Erprobungen und Studien, die mit den Beeren dort stattfanden, zeigten eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art (z.B. Magenerkrankungen).[30]

Moosbeeren:
Klinische Studien konnten nachweisen, dass der regelmäßige Genuss von Cranberry- Saft die Vermehrung von Bakterien des Typs Heliobacter pylori behindert (Heliobacter ist bei Magengeschwüren beteiligt). Auch bei Viren, die den Magen.- Darmtrakt befallen, wurde beobachtet, dass ihr Andocken an menschliche Wirtszellen auf diese Weise verhindert werden kann.[31]

Salbeibad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Salbei-Bad: gut bei Magenbeschwerden. [32]

Achtung: Übersäuerung und Magen / Stoffwechsel:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[33]

Schwarzkümmelöl:

---

[28] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.
[29] Die Welt, „Cola hebt den Blutdruck", 1.6.2010.
[30] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3
[31] Bio, Juni /Juli 2008, S. 52
[32] www.planger.de/tipps06.html 27.02.2011
[33] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Gegen Magenleiden wurde es eingesetzt.[34]

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[35]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[36]

Achtung:
Wenn viel geraucht oder getrunken wird, wird die Schleimhaut des Mundes anfällig, genauso wie die Schleimhaut des Magens und Darms degenerieren kann. Und eine Schädigung ist die Vorstufe für eine Krebserkrankung.[37]

Kalmus:
Die Kalmuswurzel soll jede Magen- und Darmstörung heilen. Kalmuswurzeltee: Zubereitung: Man nimmt eine Tasse kalten Wassers, gibt einen gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzel hinein, lässt es über Nacht stehen, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Das sind am Tag sechs Schluck, mehr darf nicht getrunken werden. Der Tee soll jeweils vorher im Wasserbad angewärmt werden. Diese Behandlung bezieht sich auf den gesamten Magen- und Darmtrakt, einschließlich Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.).[38]

Ingwer:
Ingwer stärkt die Darmflora und ist zu empfehlen ***bei*** allen Arten von Verdauungsstörungen, ***Durchfall*** und Reisekrankheit“, sagt der deutsche Ayurveda-Arzt Ernst Schrott. Ingwer regt sanft die Produktion der Gallensäfte an, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird. Neuesten Studien zufolge kann er die Magenschleimhaut vor Entzündungen schützen.[39]

Kurkuma:
Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (wörtlich „Hautelixier“), lateinisch Curcuma longa und c. xanthorrhiza, (dt. Gelbwurz, engl. Turmeric) ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt.[40]

---

[34] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[35] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[36] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[37] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S.73
[38] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, 28.
[39] http://de.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090311054624AAbL18o
[40] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

Brokkoli gegen Bakterien
Eine Studie an einer US-amerikanischen Universität hat ergeben, dass der Verzehr von Brokkolisprossen die Menge der H. pylori-Bakterien im Magen reduziert. Bei den Untersuchungen nahmen die Testpersonen täglich rund 70 g Brokkoli (Broccoli) zu sich, worauf die Infektionswerte rückläufig waren.[41]

Kartoffelsaft, milchsauer vergoren:
Milchsauer vergorener Kartoffelsaft beruhigt die Magenschleimhaut und kann gezielt bei Gastritis eingesetzt werden. Da trinkt man über einen längeren Zeitraum jeweils 15 Minuten vor einer Mahlzeit ein Schnapsgläschen voll von dem puren Saft.[42]

Sellerie:
Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[43]

Aloe Vera kuriert Magengeschwüre, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn und Zöliakie
Die Polysaccharide in der Aloe-Vera-Pflanze wirken heilend bei vielen Verdauungsstörungen. Das Internet ist eine reine Schatzkammer von Information und Berichten darüber, dass Aloe Vera Reizdarmsyndrom, Magengeschwüre, Morbus Crohn und andere Verdauungsstörungen kuriert. Es ist eine der bekanntesten Anwendungen des Aloe-Vera-Gels.
Natürlich ist die Einnahme von Aloe kein Allheilmittel. Ihre Krankheit verschwindet nicht, wenn Sie nur ein einziges Glas Aloe Vera trinken. Aloe muss regelmäßig angewendet werden. Die meisten Betroffenen berichten je nach Erkrankung über positive Ergebnisse nach drei bis 30 Tagen.[44]

Artischocke:
Die Extrakte der Artischoke regen die Bildung von Magensäure und Gallensäure an. Somit unterstützen sie die Verdauung und helfen gegen Blähungen und Völlegefühl.[45]

Ingwer:
Die Wurzel des Ingwer enthält ätherisches Öl und bestimmte Scharfstoffe. Sie können die Produktion von Speichel und Magensäure und somit die Verdauung und den Appetit anregen. Zudem kann Ingwer Brechreiz und Übelkeit mindern.[46]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Als Tee getrunken schont sie Magen und Darm.[47]

Pfefferminze:
Als Tee entspannen ihre ätherischen Öle Magen und Darm.[48]

Kokoswasser:
Gleichzeitig schützt Kokoswasser fast so gut wie Kokosmilch die Magenschleimhaut vor einer Geschwürentwicklung – wie eine Studie zeigte, die im Juli 2008 veröffentlicht wurde. Bei Neigung zu Magenproblemen oder gar einem bestehenden Magengeschwür ist es daher eine gute Idee, regelmäßig Kokoswasser zu trinken – nicht zuletzt auch aufgrund seiner säurehemmenden Wirkung.[49]

Zitronenwasser:

---

[41] http://www.issgesund.at/gesundessen/gemuese/brokkolihelicobacter.html
[42] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[43] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html
[44] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[45] Alverde-Heilpflanzen-Plakat
[46] Alverde-Heilpflanzen-Plakat
[47] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[48] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[49] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokoswasser-ia.html

Die unter 4. genannte Zitronensaft-Kur wurde überhaupt erst deshalb erfunden, weil man feststellte, dass Zitronensaft Magengeschwüre heilen und somit die Magenschleimhaut regenerieren konnte.[50]

Banane:
Die Banane macht den Magen stark. Sie beruhigt gereizte Magen- und Darmschleimhäute. Der Bananenbrei, der beim Kauen entsteht, ist reich an Schleimstoffen. Diese legen sich wie ein Schutzmantel an die Magen- und Darmwände und blocken den Angriff von überschüssigen Säuren ab. Man kann mit dem regelmäßigen Konsum von Bananen einer Gastritis vorbeugen. In England werden sogar aus Bananen Medikamente für Magen-Erkrankungen hergestellt.[51]

Kurkuma bei Helicobacterinfektion:
Anstelle einer Antibiotikabehandlung erhielten 25 Patienten mit einer Helicobacter-Infektion über 7 Tage 60 mg Kurkumin zusammen mit Lactoferrin, N-Acetylcystein und Pantoprazol. Obwohl der Helicobacter persistierte, besserten sich die klinischen Beschwerden in der Folge (Di Mario et al., 2007). Auch der Vergleich einer antibiotischen Therapie versus Kurkurmin in einer randomisierten Studie, ergab keinen Hinweis auf mögliche Eradikation der Helicobacterinfektion durch die Kurkuma-Zubereitung (Koosirirat et al., 2010).[52]

Magen: Duodenalgeschwüre:
Nach Gabe von 750 mg Gelbwurzel pro Tag über 12 Wochen waren endoskopisch 71% der Patienten geschwürfrei im Vergleich zu 94% unter Einnahme eines Antazidums (Aluminium- und Magnesiumhydroxid, Kositchaiwat et al., 1993). In einer anderen Studie erhielten die Patienten 3 g Kurkumin/Tag. Nach 4 Wochen war die Hälfte der Magen- und Duodenalgeschwüre abgeheilt (Prucksunand et al., 2001). Bei 130 Patienten mit Duodenalgeschwüren war jedoch die tägliche Einahme von 6 g einer Kurkuma-Zubereitung über 8 Wochen der Einnahme des Plazebos nicht überlegen (Van Dau et al., 1998).[53]

---

[50] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronenwasser-ia.html
[51] http://www.berliner-kurier.de/multitalent-banane-besaenftigt-den-magen--beugt-gastritis-vor--beruhigt-gelbe-frucht-laesst-schmerzen-verschwinden-21883922
[52] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[53] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf