



10 unglaubliche Hausmittel gegen Magengeschwüre, die Sie kennen sollten

Magengeschwüre (Ulcus gastricum) sind offene Wunden in der Magenschleimhaut. Sie gehören zu den peptischen Geschwüren, das heißt, sie haben mit Säure zu tun. Aufgrund der im Magen vorhandenen Säuremenge und der Schäden, die auftreten können, sind sie oft sehr schmerzhaft. Die häufigste Ursache für Magengeschwüre ist das Bakterium *Helicobacter pylori*, kurz *H. pylori*. Magengeschwüre können auch durch den übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln wie Aspirin und anderen nichtsteroidalen Antirheumatika wie Ibuprofen verursacht werden. Magengeschwüre werden mit Antibiotika und Medikamenten behandelt, die die Magensäure reduzieren und blockieren. Zusätzlich zu diesem bewährten Behandlungsplan hat die Forschung gezeigt, dass es auch einige natürliche Hausmittel …



Magengeschwüre (Ulcus gastricum) sind offene Wunden in der Magenschleimhaut. Sie gehören zu den peptischen Geschwüren, das heißt, sie haben mit Säure zu tun. Aufgrund der im Magen vorhandenen Säuremenge und der Schäden, die auftreten können, sind sie oft sehr schmerzhaft.

Die häufigste Ursache für Magengeschwüre ist das Bakterium *Helicobacter pylori*, kurz *H. pylori*.

Magengeschwüre können auch durch den übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln wie Aspirin und anderen nichtsteroidalen Antirheumatika wie Ibuprofen verursacht werden.

Magengeschwüre werden mit Antibiotika und Medikamenten behandelt, die die Magensäure reduzieren und blockieren.

Zusätzlich zu diesem bewährten Behandlungsplan hat die Forschung gezeigt, dass es auch einige natürliche Hausmittel gibt, die bei der Behandlung eines Magengeschwürs hilfreich sein können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Aufnahme dieser Lebensmittel in Ihren Speiseplan:

Flavonoide

„ResearchTrusted Source“ legt nahe, dass Flavonoide, die auch als Bioflavonoide bezeichnet werden, eine wirksame Zusatzbehandlung für Magengeschwüre sein können.

Flavonoide sind Verbindungen, die natürlicherweise in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen. Zu den Lebensmitteln und Getränken, die reich an Flavonoiden sind, gehören:

- Sojabohnen
- Hülsenfrüchte
- rote Weintrauben
- Grünkohl
- Brokkoli
- Äpfel
- Beeren
- Tees, insbesondere grüner Tee

Flavonoide werden als „gastroprotektive vertrauenswürdige Quelle“ bezeichnet, was bedeutet, dass sie die Magenschleimhaut schützen und die Heilung von Geschwüren ermöglichen können.

Nach Angaben des Linus-Pauling-Instituts hat der Verzehr von Flavonoiden in der Menge, die in einer normalen Ernährung vorkommt, keine Nebenwirkungen, aber höhere Mengen an Flavonoiden können die Blutgerinnung beeinträchtigen.

Sie können Flavonoide mit der Nahrung aufnehmen oder sie als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Deglycyrrhizinierte Lakritze

Lassen Sie sich von dem langen ersten Wort nicht den Magen verdrehen. Deglycyrrhizinierte Lakritze ist einfach nur Lakritze, der der süße Geschmack entzogen wurde. Eine Studie von Trusted Source hat gezeigt, dass deglycyrrhizinierte Lakritze die Heilung von Geschwüren fördern kann, indem sie das Wachstum von *H. pylori* hemmt.

Deglycyrrhizinierte Lakritze ist als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Durch den Verzehr von Lakritzbonbons kann diese Wirkung jedoch nicht erzielt werden. Zu viel Lakritzbonbons können für manche Menschen schädlich sein – vertrauenswürdige Quelle. Der Verzehr von mehr als 2 Unzen täglich über mehr als zwei Wochen kann bestehende Herzprobleme oder Bluthochdruck verschlimmern.

Probiotika

Probiotika sind lebende Bakterien und Hefepilze, die gesunde und wichtige Mikroorganismen für Ihren Verdauungstrakt liefern. Sie sind in vielen gängigen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in fermentierten Lebensmitteln. Dazu gehören:

- Buttermilch
- Joghurt
- Miso
- Kimchi
- Kefir

Sie können Probiotika auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen.

Studien haben gezeigt, dass Probiotika bei der Beseitigung von *H. pylori* und der Erhöhung der Heilungsrate hilfreich sein können. Verlässliche Quelle für Menschen mit Magengeschwüren, wenn sie zur traditionellen Antibiotikatherapie hinzugefügt werden.

Honig

Honig ist weit mehr als nur süß.

Je nach Pflanze, aus der er gewonnen wird, kann Honig bis zu 200 Bestandteile enthalten, darunter Polyphenole und andere Antioxidantien. HoneyTrusted Source ist ein starkes antibakterielles Mittel und hemmt nachweislich das Wachstum von *H. pylori*.

Solange Sie einen normalen Blutzuckerspiegel haben, können Sie Honig wie jedes andere Süßungsmittel genießen, mit dem Bonus, dass er vielleicht Ihre Geschwüre lindert.

Knoblauch

Knoblauchextrakt hat in Labor-, Tier- und Humanstudien gezeigt, dass er das Wachstum von *H. pylori* hemmt.

Wenn Sie den Geschmack (und den anhaltenden Nachgeschmack) von Knoblauch nicht mögen, können Sie Knoblauchextrakt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen.

Knoblauch wirkt blutverdünnend. Fragen Sie daher Ihren Arzt, bevor Sie ihn einnehmen, wenn Sie Warfarin (Coumadin), andere verschreibungspflichtige Blutverdünner oder Aspirin verwenden.

Cranberry

Cranberry hat in einigen Studien gezeigt, dass sie zur Verringerung von Harnwegsinfektionen beiträgt, indem sie verhindert, dass sich Bakterien an den Blasenwänden festsetzen. Cranberry und Cranberry-Extrakt können auch bei der Bekämpfung von *H. pylori* helfen – vertrauenswürdige Quelle.

Sie können Cranberrysaft trinken, Cranberries essen oder Cranberry-Präparate einnehmen.

Es wird keine bestimmte Verzehrmenge mit einer Linderung in Verbindung gebracht. Zu viel Cranberry in jeglicher Form kann aufgrund ihres hohen Zuckergehalts zu Magen- und Darmbeschwerden führen, daher sollten Sie mit kleinen Mengen beginnen und diese allmählich steigern.

Viele handelsübliche Cranberrysäfte sind stark mit Zucker oder Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt gesüßt, was ebenfalls zu leeren Kalorien führen kann. Vermeiden Sie solche Säfte, indem Sie nur mit anderen Säften gesüßte Säfte kaufen.

Mastix

Mastix ist der Saft eines Baumes, der im Mittelmeerraum wächst.

Studien über die Wirksamkeit von Mastix bei *H. pylori*-Infektionen sind uneinheitlich, aber zumindest eine kleine Studie – Trusted Source – zeigt, dass das Kauen von Mastix-Kaugummi bei der Bekämpfung von *H. pylori* helfen kann und die Bakterien bei etwa 3 von 10 Personen, die es verwendeten, beseitigt wurden.

Im Vergleich zur herkömmlichen Kombination aus Antibiotika und säurehemmenden Medikamenten war der Kaugummi jedoch deutlich weniger wirksam als die Medikamente. Die herkömmliche Behandlung beseitigte die Bakterien bei mehr als 75 Prozent der untersuchten Personen.

Sie können den Kaugummi kauen oder Mastix in Form von Nahrungsergänzungsmitteln schlucken.

Obst, Gemüse und Vollkornprodukte

Eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist nicht nur gut für Ihre allgemeine Gesundheit. Nach Angaben der Mayo Clinic kann eine vitaminreiche Ernährung die Heilung Ihres Geschwürs unterstützen.

Lebensmittel, die das Antioxidans Polyphenole Trusted Source enthalten, können Sie vor Geschwüren schützen und die Heilung von Geschwüren unterstützen. Zu den polyphenolhaltigen Lebensmitteln und Gewürzen gehören:

- getrockneter Rosmarin
- Leinsamen
- Mexikanischer Oregano
- dunkle Schokolade
- Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Holunderbeeren und Brombeeren
- schwarze Oliven

Bei manchen Menschen können bestimmte Lebensmittel den unteren Teil der Speiseröhre, den so genannten unteren Ösophagussphinkter (LES), beeinträchtigen, so dass Säure und Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen können. Dies kann zu Verletzungen der Speiseröhre sowie zu Sodbrennen, Verdauungsstörungen und anderen Beschwerden führen.

Um die Schmerzen bei saurem Reflux zu verringern, sollten Sie Folgendes einschränken:

- Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke
- kohlenensäurehaltige Getränke
- Schokolade
- Chilis und scharfe Paprika
- verarbeitete Lebensmittel
- Lebensmittel mit einem hohen Salzgehalt
- frittierte Lebensmittel
- säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte und Tomaten
- Übermäßiges Essen und Essen innerhalb von zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen können die Symptome von saurem Reflux ebenfalls verschlimmern.

Nicht jedes Lebensmittel wirkt sich bei jeder Person gleich aus, daher kann es hilfreich sein, sich zu merken, welche Lebensmittel die Refluxsymptome verschlimmern.

Alkohol

Mehr als ein Getränk pro Tag für Frauen und mehr als zwei für Männer gilt als übermäßiger Alkoholkonsum – vertrauenswürdige Quelle.

Wenn Sie sich mit ein paar Drinks nach der Arbeit entspannen, sollten Sie vielleicht eine gesündere Alternative in Betracht ziehen. Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu erheblichen Magenentzündungen.

Außerdem ist Alkohol eine weitere Substanz, die den unteren Teil der Speiseröhre entspannen kann, wodurch sich das Risiko eines sauren Refluxes erhöht.

Zusammenfassung

Es kann einige Zeit und Entschlossenheit erfordern, die richtige Behandlung für Ihre Geschwüre zu finden, aber bedenken Sie, dass Geschwüre geheilt werden können.

Zusätzlich zu einem Behandlungsplan, den Sie mit Ihrem Arzt abstimmen, können Sie natürliche Methoden mit gesunden Lebensmitteln anwenden, die Ihnen Erleichterung verschaffen und die Heilung beschleunigen können.

Wenn Sie viel frisches Obst und Gemüse zu Ihrer Ernährung hinzufügen und den Alkoholkonsum reduzieren, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit auf dem Weg zur Gesundheit sein.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10
search="Magengeschwüre"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki