

Den Magen pflegen

# Schwerstarbeiter mit vielen Aufgaben

**Viele traditionelle chinesische Ärzte vertreten die Meinung, dass keine Krankheit wirklich heilbar ist, wenn der Funktionskreis des mittleren Erwärmer gestört ist. Zum mittleren Erwärmer gehören die Organe Magen, Milz und Pankreas.**

reichen anderen Krankheiten vorzubeugen.

## Bedarfsorientierte Ernährung

Auch in der bedarfsorientierten Ernährung fängt alles Gute und alles Übel im Magen an, denn Unverdautes und schlecht Verdautes belasten

hingegen schwach, was viele Menschen spüren, wenn die Abendmahlzeit zu spät oder viel zu üppig ausgefallen ist. Der Magen bestimmt aber nicht nur mit, was schliesslich im Darm passiert; er ist ebenfalls ein enorm wichtiges Organ, wenn es um einen geregelten Säure-Basen-

Text: Anita Schneider, LZSG

Ein Abstecher in die chinesische Medizin und Ernährungslehre: Der Magen ist in der Traditionellen Chinesischen Lehre sozusagen der Kochtopf für die nachgeburtliche Energie. Schon zur Zeit der Ming-Dynastie (1368 – 1644 n. Chr.) entstand folgendes Zitat: «Wer sich auf die Behandlung der Mitte versteht, vermag alle Funktionskreise im Menschen einzustimmen.» Dieser Grundsatz hat bis heute seine Gültigkeit nicht verloren.

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist der Allgemeinzustand eines Menschen stark von der Konstitution des Magens abhängig. Unter den traditionellen chinesischen Ärzten wurden oft-



Der Magen liebt Bitterstoffe. Im Frühling kann der Salat mit einigen bitteren Löwenzahnblättern angereichert werden.

Bild: Anita Schneider

---

## Unverdautes und schlecht Verdautes belasten Körper und Psyche.

---

mals Prognose und Verlauf einer Erkrankung am Energiezustand des Magens gemessen. War der Magen mit genug Energie ausgerüstet, so versprach dies einen kurzen Krankheitsverlauf und eine schnelle Genesung. Aus chinesischer Sicht soll man sich also nicht erst um den Magen kümmern, wenn er Probleme verursacht, sondern vorher, um zahl-

Körper und Psyche. Gemäss der Organuhr ist der Magen morgens zwischen 7 und 9 Uhr für seine Höchstleistung bereit. Die Eiweissverdauung zum Beispiel verlangt vom Verdauungssystem eine chemische Meisterleistung. Der Magen ist zu einem grossen Teil für die Eiweissverdauung zuständig. So macht es Sinn, einen Teil des täglichen Eiweissbedarfes am Morgen, wenn der Magen zu seiner Höchstform aufgelaufen ist, abzudecken und nicht nur süss und kohlenhydratreich zu frühstücken. Auch deshalb, weil der salzige Geschmack anregend wirkt, uns eher weckt und antreibt als Süsses. Ausserdem verringert ein salziges Frühstück die Süsslust während des Tages. Abends ist die Verdauungskraft des Magens

Haushalt im Körper geht. Nicht zu vergessen, dass von bestimmten Magen zellen der Intrinsic Factor ausgeschüttet wird, der dafür sorgt, dass Vitamin B12 im Darm aufgenommen werden kann.

## Europäische Naturheilkunde

Zu viel und zu wenig Magensäure ist nicht gut. In der traditionellen europäischen Naturheilkunde existieren nebst diversen Erkrankungen des Magens vor allem zwei Begriffe. Von Hyperazidität spricht man, wenn eine übermässige Magensäureproduktion vorhanden ist. Es zeigt sich, wie im Volksmund genannt, als Magenbrennen, Sodbrennen oder saures Aufstossen. Im Gegensatz zur Hypoazidität, welche den Zustand einer zu gerin-

gen Magensäureproduktion, also einen schwachen, kalten Magen bezeichnet. Symptome dafür sind vor allem: Druck im Oberbauch, Gefühl eines Steins im Magen nach der Mahlzeit, Völlegefühl, das Essen liegt auf. Verwirrend oder schlicht unverständlich ist aber, dass das Grundübel einer Hyperazidität mit Magenbrennen oder saurem Aufstossen sehr oft in einer ursprünglichen Hypoazidität begründet liegt. Dies vor allem darum, weil bei einem sehr schwachen Magen, mangels Magensäureproduktion, das Gegessene viel zu lange dort liegen bleibt und nicht weitertransportiert wird. Der Magen wird dadurch angeregt, ständig noch mehr Salzsäure auszuschütten, wobei durch die zu grosse Nahrungsmenge und Gärungsprozesse ein Teil des Inhaltes oder einfach nur Säure in die Speiseröhre aufstossen kann.

*Der Magen liebt:* qualitativ gute Nahrung, regelmässige Mahlzeiten, gutes, eiweissreiches eher salziges Frühstück, warmes Essen mindestens einmal am Tag, nicht zu spät am Abend essen, keine grossen eiweissreichen, fettigen Mahlzeiten am Abend – dafür leicht Verdauliches (Gekochtes) und kleinere Por-

tionen abends, kein hastiges Essen unter Zeitdruck, gut und vor allem lange genug gekaut Essen.

*Magenprobleme werden häufig verursacht durch:* Überessen, Feiertagsschlemmerei, zu häufiges Essen, zu hastiges, schnelles Essen, Essen unter psychischen und emotionalen Belastungen, übermässige Nahrungsaufnahme zu einem falschen Zeitpunkt, unregelmässiges und ständiges Essen.

*Der emotionale Einfluss:* Auch emotionale Störungen wirken sich auf die reibungslose Funktion des Magens deutlich aus. Insbesondere Ärger und Sorgen schlagen dabei sprichwörtlich auf den Magen. Auch hitzige Diskussionen während dem Essen und Stress-Essen.

*Den Magen unterstützen statt schwächen:* Ein Apérobuffet wäre dazu da, den Magen auf eine kommende Mahlzeit optimal vorzubereiten, das heisst, Verdauungssäfte schon üppig fliessen zu lassen, um damit für die Mahlzeit gerüstet zu sein. Traditionellerweise sind Apéros salzig, bitter oder leicht scharf oder wie bei einer Suppe eben warm. Alles Eigenschaften, die den Magen unterstützen. Eiskaltes hingegen,

viel Rohkost als Erstes, viel Süsses erschweren dem Magen seine Arbeit. Er zieht sich eher zusammen, als dass er gut durchblutet und gewärmt beginnt, Salzsäure und Enzyme auszuschütten. Will man einen zu schwachen Magen eine Weile unterstützen, kann genau dies gemacht werden. Vor jeder Mahlzeit

---

### Der Magen liebt ein gutes, eiweissreiches und eher salziges Frühstück.

---

zum Beispiel ein paar Schlucke eines leicht bitteren Tees oder Bittertropfen aus der Drogerie, zuerst etwas Salziges wie eine warme Suppe oder ein salziges Häppchen. Anschliessend das Rohe und Kalte oder den Rest der Mahlzeit. Das kleine Süsse, wie es sich für ein Dessert gehört, zum Schluss.

*Anmerkung:* Es wird von einem ursprünglich gesunden Magen ausgegangen, der durch äussere Einflüsse wie falsches Essen, Emotionen und Stress aus dem Gleichgewicht gebracht worden ist. Bei organischen Problemen oder Magenkrankheiten sollte man sich an eine Fachperson wenden.



Vielen Magenproblemen könnte man vorbeugen.