

# Gastritis

# Teil I

Eine Magenschleimhautentzündung oder Gastritis kann sich durch verschiedene, meist unspezifische Symptome bemerkbar machen. Bei einer akuten Gastritis beginnen die Beschwerden plötzlich und verschlimmern sich etwa zwei Stunden nach dem Essen deutlich. Meistens klagen die Patienten über krampfartige Oberbauchschmerzen, die bis in den Rücken ausstrahlen können. Oft kommen Sodbrennen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Blähungen und Übelkeit dazu. Eine solche Entzündung entsteht, wenn das Gleichgewicht aus Salzsäure- und Magenschleimproduktion gestört ist. Der Magenschleim überzieht die Schleimhaut mit einem dünnen Film und puffert die aggressive Salzsäure, die für die Verdauung benötigt wird, ab. Wenn zu wenig Magenschleim gebildet wird, kann sich die Schleimhaut durch den Kontakt mit der Säure entzünden. Die Ursachen, die dieses Gleichgewicht stören, sind vielfältig. Oft sind Schmerzmittel der Auslöser, die als unerwünschte Wirkung leider auch die Magenschleimproduktion beeinträchtigen. Deshalb darf man nie Schmerzmittel gegen Magenschmerzen einnehmen! Sehr oft sind aber auch Stress-Situationen der Auslöser. Körperlicher Stress wie Operationen oder Krankheiten zählen dazu aber auch psychisch



Foto: Blende 8

## ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

belastende Situationen, die dann im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen schlagen.

Eine akute Gastritis heilt meist von selbst aus. Wichtig sind körperliche Schonung und leicht verdauliche Mahlzeiten. Mehrere kleine Mahlzeiten werden meistens besser vertragen als wenige große. Meiden sollte man auf jeden Fall scharfe Gewürze, saures Obst, Fett und Zucker. Gekochtes ist besser verträglich als Gebratenes. Auch sehr heiße oder eiskalte Speisen oder Getränke reizen den Magen, ebenso wie Kaffee, Alkohol oder Nicotin.

Diese Maßnahmen sind wichtig, damit die Gastritis abheilen kann und nicht in eine chronische Magenschleimhautentzündung übergeht.

Mehr darüber erfahren Sie im nächsten Teil dieser Serie.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**