

Magensäuremangel, ein häufiges Übel: von RITA FEHST

Wenn sich dieses Wissen um dieses Verdauungsproblem durchsetzt, verstehen wir auch, warum so viele Menschen Beschwerden haben, eben weil die Eiweiße (bei zu wenig Säure) nicht gut verdaut werden können.

Ich habe in meiner Ernährungs- und Hormonberatungspraxis in Heidelberg ganz gute Resonanz, dass es Menschen schnell besser geht, wenn sie sich an die Regeln (für bessere Verdauung, richtige Nahrungskombination) halten und wenn sie evtl. einige Mittel nehmen.

Jedenfalls hat es auch meinem Sohn geholfen, **er hatte eine Allergieneigung: die spät entdeckte Ursache war Magensaftmangel...**

Magensäuremangel – ein nicht erkanntes Problem

Immer mehr Menschen kommen heute in medizinische Praxen, sie leiden unter den verschiedensten Störungen welche dem Verdauungstrakt zugeordnet werden können. In der Regel erfolgen (schulmedizinisch) Untersuchungen ohne Ende (Magen/Darmspiegelungen, Stuhluntersuchungen, im Blut werden Antikörper gezählt, der Urin auf Säure-Basen-Balance hin untersucht – eine Odyssee beginnt. Erfahrungsgemäß erleben die Patienten trotz teurer Diagnostik und Therapien keine dauerhaft befriedigenden Ergebnisse hinsichtlich Besserung und Heilung der Beschwerden.

Neben der Umweltbelastung, Medikamenten, häufiger Gabe von Antibiotika und Impfgewohnheiten hat die Menschheit sehr viele Reize und Änderungen zu bewältigen, aber ganz wesentlich sind auch unsere Ernährungsgewohnheiten.

Beginnen wir systematisch mit dem Verdauungstrakt.

Üblicherweise sollten wir dreimal am Tag essen, natürlich gut kauen und einspeicheln.

Verdauung beginnt im Mund! Beim Kauvorgang werden wichtige Verdauungssäfte gebildet und die Nahrung schon vorverdaut (Ptyalin... muss dort zugefügt werden). Weiters: Die Verdauungsleistung des **Magens** ist entscheidend für die weitere Verwertung der Nahrung. Wenn hier schon dauerhaft kleinste Störungen auftreten, brauchen wir uns nicht zu wundern, dass dann die nachfolgenden Verdauungsorgane auch nicht ausreichend leisten können. Gastritis, Blähungen, Verstopfung, Divertikel, Reizdarm, Leber/Gallenprobleme, Allergien, Hauterkrankungen nehmen massiv zu.

Es macht wenig Sinn, den Darm zu sanieren, wenn die Speise im Magen nicht richtig vorverdaut werden konnte.

Der Bauplan des heutigen Menschen, so wie seine Gene angelegt sind, seine Verdauungsleistung reibungslos funktionieren kann, hat sich Milliarden von Jahren der Evolution geprägt. Merkliche genetische Änderungen und Anpassungen an veränderte Umwelt- und Lebensbedingungen vollziehen sich normalerweise über Millionen von Jahren. Gerade die Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren wurden so schnell über den Haufen geworfen, so schnell konnte unser Magen nicht mitkommen.

Nachfolgend die Beschreibung der Verdauungsleistung des Magens:

Magensäfte: Die Magendrüsen produzieren täglich etwa 2 – 3 Liter Magensaft, vornehmlich bestehend aus Salzsäure, Schleim und Verdauungsenzymen.

Durch das **Enzym Pepsin** werden unter Einfluss der Salzsäure des Magens die Eiweiße aus der Nahrung gespalten. Die Enzyme des Dünndarms setzen dann diesen

Nahrungsaufschluss fort. (Wenn Unverdautes durch den Darm in die Blutbahn gelangt, so gibt es Probleme verschiedenster Art (Allergie... Hautkrankheiten)

Hydrochlorsäure oder Acidum hydrochloricum (**Salzsäure**) ist eine natürliche, vom Magen produzierte Säure, die für die Aufnahme von Eiweiß, Vitamin B 12, Kalzium, Eisen, Zink sowie vielen anderen Mineralien unentbehrlich ist. Selbst die beste Ernährung kann nur dann von Nutzen sein, wenn genügend Magensaft vorhanden ist.

Wenn der Magen zu wenig Säure produziert, was dieselben Symptome verursachen kann wie zu viel Magensäure, kann eine richtige Verwertung der Nahrungsstoffe in die anschließende Verdauungsorgane wie Zwölffingerdarm, Dünndarm und Dickdarm nicht stattfinden. Ohne ausreichende Säure ist das Eiweiß spaltende Enzym Pepsin nicht in der Lage, Eiweiß in kleine Bausteine (Aminosäuren) zu verwandeln. Dadurch können störende Eiweiß-Schlacken entstehen.

Proteine–Proteinstoffwechsel - Wie entstehen Allergien ?

Am Beispiel des Proteinstoffwechsels und der Verweilzeit im Magen, insbesondere des Magensäureeinflusses auf die Verdauung im Magen können sie erkennen, wie wichtig Magensäure für die Verdauung ist.

Mit der Ernährung werden Proteine aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln mit der Nahrung aufgenommen. Diese Nahrungsproteine werden über das Duodenum nach dem natürlichen Verdauungsprozess meist bereits in hydrolysiertes wasserlösliches Form resorbiert. Der Grad dieser Hydrolyse hängt mit der aufgenommenen Nahrung und der Verweilzeit im Magen zusammen. Proteine werden durch Denaturierung (Säureeinfluss oder Spaltung durch Pepsin) aufgeschlossen und gelangen in den Dünndarm. **Proteine, die ohne Säureeinfluss oder "Spaltung mittels Pepsin"**

in den Dünndarm gelangen, können deshalb als Allergene wirken, da die zugehörigen Oberflächenmarker noch auf dem Protein zu finden sind.

(Beachte: www.basisallergie.de)

Nach der Hydrolyse zu Peptiden mit weniger als 8-10 Aminosäuren verlieren sie diese Fähigkeit. Es kann aber eine Resorption von Oligopeptiden bzw. von Proteinen in geringem Umfang stattfinden. Generell werden die Nahrungsproteine im Dünndarm zu 85-95% hydrolysiert und resorbiert. Die in den Dickdarm übertretenden Aminosäuren und Peptide können von den Mikroorganismen genutzt werden.

Was bildet die so wichtige Magensäure:

Kochsalz (nur natur belassenes Salz wie Ursalz oder reines Meersalz).

Salz ist nicht nur ein Gewürz, sondern auch ein wichtiges Lebensmittel. Lösen wir es in Wasser oder anderen wässrigen Flüssigkeiten auf, zerfällt es in Natrium- und Chloridteilchen. Diese Natrium- und Chloridionen erfüllen nun viele wichtige Funktionen in unserem Körper und sind für einen gesunden Stoffwechsel unentbehrlich. Chloridionen spielen u. a. eine entscheidende Rolle bei der Magensaftproduktion. Aus ihnen entsteht nämlich in bestimmten Magendrüsenzellen Salz- bzw. Magensäure.

Saures Aufstoßen bedeutet nicht immer ein Zuviel an Magensäure,
es kann auch zu wenig davon sein.

Magensäuremangel: Leiden Sie unter Sodbrennen?

Sodbrennen muss nicht ein Zeichen dafür sein, dass ein ZU VIEL an Magensäure vorliegt. Im Gegenteil. Sodbrennen tritt meist im Alter auf, dann wenn die normale Magensäureproduktion zurückgeht! Damit verschlechtert sich die Verdauung und die Nahrung bleibt länger im Magen liegen. Damit kann es vorkommen, dass ein bisschen Säure dabei in die Speiseröhre gelangt. Auch dieses bisschen kann in der Speiseröhre sehr unangenehm sein.

Magensäure-Mangel-Symptome

Oberbauchblähungen und Völlegefühl direkt nach einer Mahlzeit oder ständig

Durchfall oder Verstopfung

Allgemeine Körperliche Reaktion nachdem Essen.

Starkes Schwächegefühl

After-Juckreiz /blaurote Hämorrhoiden

Verbreiterte Kapillaren der Wangen

Akne auch im Erwachsenenalter

Eisenmangel, Eiweiß- und Zinkmangel

Chronische Magen-Darminfekte, Pilzbefall

Ursachen von Magensäuremangel

Angst, Trauer, Stress schlagen häufig nicht nur auf unser Gemüt, sondern auch auf den Magen. Die Regulation der Magensaftsekretion ist sehr komplexer Art, u. a. sind unser Nerven- und Hormonsystem daran beteiligt. So kommt es, dass auch unsere Emotionen die Magensaftproduktion beeinflussen.

Der Alterungsprozess: Studien belegen, **dass ca. 50% aller Menschen über 50 Jahre zu wenig Magensäure produzieren.** Dadurch können Beschwerden im gesamten Verdauungsbereich entstehen. Auch bakteriell-, Pilz- und parasitärbedingte Infektionen werden **durch ein Fehlen der Magensäure begünstigt.**

Veranlagung: bei (asthenischen Typen), schmal, schlank, groß gewachsen
Diese Menschen sollten sich ihrem Typ entsprechend ernähren.

Fehlernährung allgemein:

Fatale Frühstücksgewohnheiten sind: kaltes Frühstück, schwer Verdauliches; wie Brot oder Müsli, süßes Frühstück oder nur Kaffee am Morgen.

Allgemein fehlt milchsauer vergorene Nahrung zum Essen, wie milchsauer eingelegte Gurken, eingelegten Mix Pickles, wie Ingwer der Asiaten, Oliven der Südländer, Kombucha-Gärgetränk... sind bekannt für ihre verdauungsfördernde Wirkung, die Balkanländer schwören auf **milchsauer eingelegte Gurken** und milchsauer vergorenes Gemüse.

Zu reduzieren ist Kohlenhydrathaltige Nahrung insgesamt: Zu keiner Zeit in der menschlichen Entwicklung gab es so viele Kohlenhydrate, insbesondere das gezüchtete Getreide und fruchtsäurehaltige (unreife) Obstsorten (Zucker).

Zu wenig warme Speisen:

Suppen öffnen den Magen. Der Magen hat eine Temperatur von 38 Grad, alles was wir schlucken muss auf diese Wärme kommen. Dieses Erwärmen kalter Speisen (Getränke) im Magen ist eine große Verdauungsleistung **und schwächt** auf Dauer alle Verdauungsorgane insbesondere den Magen.

Medikamenteneinnahme hat immer Nebenwirkungen

Nicht die Symptome sind zu behandeln, sondern die Ursache einer Erkrankung muss für eine Wiederherstellung gefunden und strenge Disziplin aufgewendet werden.

Siehe im Internet auch: <http://josef-stocker.de/basisallergie.pdf>

<http://josef-stocker.de/litera1.htm>

Unterstützung und Hilfe :

Dieser Magensäuremangel kann durch die Einnahme von Kapseln mit Pepsin und Hydrochlorsäure aus der Zuckerrübe (Salzsäure) behoben werden.

Davon kann der ganze Verdauungsprozess, insbesondere die Eiweißaufspaltung und -Verwertung profitieren.

Pepsin-Verdauungsweine aus den Reformhäusern (Jeder Wein unterstützt durch seine Säure)

Rechtsdrehende Milchsäure in Form von Tropfen (Lactisol)

Rita Fehst, Heugasse 2, 69117 Heidelberg, DE.

Hormon-u.Ernährungsberatung

Tel:+49 06221 603 630

22. Oktober 2010

www.josef-stocker.de