



Newsletter GfV für Dezember 2009

## Thema: Magen – die sensible Verdauungszentrale

Liebe Leserinnen und Leser,

ob Schweinebraten, Salat oder Sahnetorte: Alles muss durch den Magen, und alles wird dort so aufbereitet, dass der Darm die wertvollen Nahrungsbestandteile aufnehmen und die unverdaulichen Reste wieder loswerden kann. Für die Bewältigung dieser Aufgabe ist der Magen ein hoch spezialisiertes Organ – allerdings zugleich ein sehr empfindliches, das auch auf psychische Belastungen sensibel reagiert.

Was Sie für Ihre Magengesundheit tun und wie Sie mit Vitalpilzen diesen zentralen Körperteil stärken können, erfahren Sie in diesem Newsletter. Beherzigen Sie unsere Tipps auch beim nahenden Festtagsschmaus ein wenig – Ihr Magen wird es Ihnen danken.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2010!



Mit den besten Grüßen - Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

### Nur nicht sauer werden!

Saurer geht es fast nicht: Mit einem pH-Wert von 1 bis 2 ist die Magensäure perfekt für ihre Aufgaben zusammengesetzt. Dank des hohen Salzsäuregehalts kann die Nahrung, die durch das Kauen und Einspeicheln nur grob vorbereitet wurde, im Magen zuverlässig für den weiteren Verdauungsprozess im Darm aufgespalten werden. Auch krankmachende Keime, die wir mit dem Essen aufnehmen, überleben die Magenpassage meist nicht.

▶ Nur nicht sauer werden!

▶ Wenn alles auf den Magen schlägt

▶ Vitalpilze helfen ganzheitlich

### Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:  
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:  
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:  
0049 / 821 / 49708700

**0800 00 77 889**





Quelle: fotolia

Doch wie hält der Magen selbst diese starke Säurebelastung aus? Wie wird verhindert, dass der Magen sich quasi selbst verdaut? Dies gelingt nur dank einer zuverlässigen Schutzschicht in der Maginnenwand, die ständig wichtigen Schleim produziert. Genau hier

liegt auch die Ursache für die häufigsten Magenbeschwerden. Denn wenn sich die Magenschleimhaut entzündet (Gastritis) oder gar ein Magengeschwür entsteht, bilden sich Angriffsflächen für die Säure – es kommt zu weiteren Schädigungen und Schmerzen.

An der Entstehung von Defekten in der Magenschleimhaut ist ebenfalls die Säure schuld. Normalerweise wird sie vor allem dann produziert, wenn der Körper eine Dehnung der Magenwand registriert, sprich: wenn wir gerade etwas essen. Die Säure wird dann sofort verbraucht und kann eventuell geschwächte Stellen in der Magenwand nicht weiter schädigen. Es gibt allerdings noch weitere Faktoren, die die sogenannten Belegzellen des Magens zur Säureproduktion anregen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Alkohol
- Koffein
- Nikotin
- manche Schmerzmittel, zum Beispiel Acetylsalicylsäure
- Nervosität, Stress, Ärger

Außerdem steht das Bakterium *Helicobacter pylori* im Verdacht, die Säureproduktion zu steigern. Bei sehr vielen Patienten mit Magen- beziehungsweise Zwölffingerdarmgeschwür sowie Gastritis lässt sich dieser Keim nachweisen. Welche Verbindung tatsächlich besteht, ist aber noch nicht definitiv geklärt, denn immerhin lebt er auch in den Mägen vieler gesunder Menschen.

### Wenn alles auf den Magen schlägt



Quelle: fotolia

Aus einer durch chronische Magenübersäuerung entstandenen Gastritis entwickelt sich oft ein Magen- oder auch Zwölffingerdarmgeschwür, das lebensbedrohlich werden kann, wenn tiefere Gewebeschichten geschädigt werden. Eine

erfolgreiche Therapie muss an mehreren Ebenen ansetzen. Zum einen sind sehr fett- oder zuckerhaltige Kost sowie Kaffee, Zigaretten und Alkohol zu meiden.

### Unser Buch

**NEU!**  
**JETZT**  
**BESTELLEN**



[Mehr Info](#)

### Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:  
**Mit bedacht ausdrucken.**

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg  
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf  
Spendenkonto:  
Augusta Bank  
BLZ: 720 900 00  
Kontonr: 723 85 41

## Vitalpilze helfen ganzheitlich

Durch eine gute Eiweißzufuhr lässt sich die Muskelspannung erhöhen – schon allein deshalb können die eiweißreichen Vitalpilze das Sodbrennen lindern. Doch die Pilze können noch mehr: So kräftigt und schützt der Hericium die Schleimhäute im Magen und Darm und enthält antimikrobielle Inhaltsstoffe, die nachweislich das Helicobacter-Bakterium hemmen. Zugleich zeigte er in klinischen Untersuchungen einen merklichen Einfluss auf die Psyche und linderte Unruhe, Ängste und Spannungszustände.

Auch der Cordyceps wirkt ausgleichend auf die Psyche. Er kann die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren und dadurch die Magensäureproduktion drosseln. Sehr zu empfehlen ist darüber hinaus der Reishi. Er stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen, wirkt psychisch ausgleichend und beruhigend. All dies macht ihn zu einem wertvollen Helfer bei allen Beschwerden, die sich unter dem Stichwort „nervöser Magen“ zusammenfassen lassen.

**Hericium**



Großansicht

**Reishi**



Großansicht

**Cordyceps**



Großansicht

