

WARUM DEIN MAGEN NICHT HEILT?

Die häufigsten **Denkfehler bei Gastritis, Reflux & funktionellen Magenbeschwerden** und wie du erkennst, was dein Magen wirklich braucht.

DR. MED. ROZE SAGUNER-IMSAK
Ärztin für Funktionelle Medizin

Du bist nicht allein

Viele Menschen mit Magenproblemen haben bereits vieles ausprobiert:

Medikamente, Ernährungsumstellungen,
Nahrungsergänzungsmittel.
Und trotzdem bleiben Symptome wie Brennen,
Druck, Übelkeit oder Reflux bestehen.

Dieser Guide erklärt, warum das kein persönliches
Versagen ist, sondern meist an fehlender Einordnung
liegt.

Der Magen ist selten das eigentliche Problem.
Der Magen ist ein hochsensibles Reaktionsorgan.

Er reagiert auf



Stress



Hormone



Nervensystem



Darmprozesse

Symptome sind oft Schutzmechanismen:
keine isolierte Erkrankung.

Die Denkfehler

„Mehr Magenschutz bedeutet mehr Heilung“

Magensäure zu unterdrücken lindert manchmal oder zeitweise die Symptome, klärt aber nicht, warum der Magen gereizt ist. Ohne Ursachenverständnis kommt es häufig zu chronischen Beschwerden oder Rückfällen.

„Es ist einfach nur eine Gastritis oder Reflux“

Nicht jede Magenschleimhautreizung ist gleich. Funktionelle Beschwerden, stressgetriggerte Symptome oder nervale Reaktionen werden häufig übersehen.

„Ich habe schon alles ausprobiert“

Viele Maßnahmen ohne Struktur ersetzen keine klare Strategie. Entscheidend ist nicht die Menge der Versuche, sondern die richtige Reihenfolge.

„Mein Darm hat damit nichts zu tun“

Blähungen, Druck und Gärungsprozesse im Darm können den Magen mechanisch, nerval, über (Neuro-Hormonelle) Signale beeinflussen.
Beschwerden kommen nicht immer von oben.

„Ich brauche einfach nur Geduld“

Geduld ist wichtig, aber wenn Symptome stagnieren oder sich verschieben, ist es Zeit für eine neue Perspektive.

Die richtige Frage ist nicht: Was hilft? Sondern: Warum reagiert mein Magen?

Symptome liefern Hinweise. Erst wenn Zusammenhänge erkannt werden, wird Therapie sinnvoll und nachhaltig.

Selbsttest

FRAGEBOGEN ZUR ERFASSUNG VON MAGENSYMPTOMEN

Anleitung: Bitte nimm dir Zeit, deine Symptome aufmerksam zu beobachten und die Fragen bewusst zu beantworten.

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, Muster zu erkennen und die einzelnen Puzzleteile für eine sinnvolle Entscheidungslogik zusammenzufügen.

Symptome & Häufigkeit

A) Reflux- & Halsbeschwerden

Hast du häufig Halskratzen, Räusperzwang, Heiserkeit, Globus-Gefühl oder Husten ohne Erkältung?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Treten nächtliche Beschwerden auf (Husten, Räuspern, Brennen, Aufwachen mit Reizgefühl)?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Leidest du unter Sodbrennen oder saurem Aufstoßen?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Hast du Aufstoßen?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Wenn ja, überwiegend:

☐ Luft ☐ Säure ☐ Gase

B) Magenbeschwerden (Schleimhaut, Reizverarbeitung)

Spürst du Brennen, Druck oder Schmerzen im Magen-/Oberbauch?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Treten zusätzlich auf: Völlegefühl, Übelkeit, frühes Sättigungsgefühl?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Wenn Völlegefühl: tritt es direkt nach dem Essen auf?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

C) Darm- & Gasbildung (mechanisch / Motilität)

Leidest du unter Blähungen oder einem Blähbauch?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Wenn Blähbauch: wann beginnen sie überwiegend nach dem Essen?

☐ Sofort ☐ Nach 15–30 Minuten ☐ Später

Nimmst du ungewöhnliche Magengeräusche (Gluckern, Rumoren) wahr?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Hast du Veränderungen des Stuhlgangs (Verstopfung, Durchfall oder wechselhaft)?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

D) Regulation & Trigger

Verschlechtern sich deine Beschwerden unter Stress oder innerer Anspannung?

☐ Nie ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Sehr oft

Hängen deine Beschwerden mit bestimmten Lebensmitteln zusammen?

☐ Nein ☐ Teilweise ☐ Ja

Hast du das Gefühl, dass sich deine Beschwerden durch PPIs nur unvollständig oder kurzfristig bessern?

☐ Nein ☐ Teilweise ☐ Ja

Die Auswertung

Gehe strukturiert vor und betrachte deine Antworten im Zusammenhang:

- Markiere alle Fragen, die du mit „oft“ oder „sehr oft“ beantwortet hast, sie zeigen aktuell dominante Beschwerdemechanismen.
- Berücksichtige zusätzlich Fragen mit „teilweise“ oder „ja“ (z. B. bei Stressabhängigkeit oder unvollständiger Wirkung von PPIs), da sie wichtige Hinweise auf nervale, hormonelle oder regulatorische Einflussfaktoren geben.
- Entscheidend ist nicht eine einzelne Antwort, sondern das Muster deiner Antworten über mehrere Fragen hinweg.



Stress-/Reizmagen:
Stressabhängige
Verschlechterung,
wechselnde Symptome,
oft normale Befunde



Entzündlich sensibler Magen:
Schmerzen, Übelkeit,
frühes
Sättigungsgefühl,
empfindliche
Schleimhaut



Darm-getriggertter Magen:
Blähungen, Druck,
Geräusche,
Stuhlgangsveränderungen (Verstopfung,
Durchfall oder
wechselhaft),
Beschwerden ca. 30
min nach dem Essen



Mischform:
Überlappende
Symptome aus
mehreren Bereichen

Dieser Selbsttest ersetzt **keine Diagnose**, hilft aber dabei zu verstehen, welche Mechanismen im **Vordergrund stehen und warum Standardlösungen oft nicht greifen**.

Typ 1: Stress- / Reizmagen (nerval & neuro-hormonal)

Typische Hinweise im Selbsttest:

- deutliche Stressabhängigkeit
- wechselnde Symptome
- unvollständige PPI-Antwort.

Warum das so ist:

- Maßnahmen ohne Regulation erreichen die Treiber nicht.
- Was fehlt: Nervale & hormonelle Regulation, Rhythmus.

Typ 2: Entzündlich sensibler Magen (Schleimhaut)

Typische Hinweise im Selbsttest:

- Brennen/Schmerzen
- Übelkeit
- Völlegefühl direkt nach dem Essen
- frühes Sättigungsgefühl

Warum es oft nicht hilft:

- zu frühe Belastung
- Fokus nur auf Säure.
- Was fehlt ist Schonung & gezielte Regeneration

Typ 3: Darm-getriggert Magen (mechanisch / Motilität)

Typische Hinweise im Selbsttest:

- Blähungen
- Geräusche
- Stuhlgangsveränderungen
- Beginn 15–30 Min. nach dem Essen

Warum das so ist:

- Behandlung nur „von oben“, obwohl der Druck von unten kommt
- Magenschutz verstärkt teils Gärungsprozesse im Darm
- Einordnung von Darmprozessen, Gärung, Motilität und deren Rückwirkung auf den Magen

Typ 4: Mischform

Typische Hinweise im Selbsttest:

- Überlappende Symptome aus mehreren Bereichen

Warum Standardlösungen oft nicht helfen:

- Einzelmaßnahmen greifen zu kurz
- Fehlende Priorisierung der Mechanismen
- Was hier fehlt ist eine klare Reihenfolge: Was zuerst stabilisiert werden sollte – und was später

Genau hier setzt eine strukturierte, individuelle Einordnung an – statt weiterer Zufallsmaßnahmen.

3 sinnvolle nächste Schritte

Diese Schritte bauen direkt auf deiner Einordnung auf. Sie sollen dir helfen, nicht sofort wieder ins „Ausprobieren“ zu rutschen, sondern bewusst weiter vorzugehen.

1. Beobachtungsphase festlegen (7–14 Tage)

Beobachte deine Symptome gezielt in Alltagssituationen. Achte auf Zusammenhänge mit Stress, Mahlzeiten, Schlaf und Rhythmus. Keine neuen Interventionen beginnen. Ggf. Selbsttest nochmal durchführen.

2. Prioritäten klären: nicht alles gleichzeitig angehen

Frage dich: Was scheint aktuell der stärkste Treiber zu sein? Regulation, Schleimhaut oder Darm nicht parallel, sondern sinnvoll nacheinander. Überforderung vermeiden und Reaktionen besser einordnen können.

3. Entscheidung treffen: Beobachten oder begleiten lassen

Wenn sich Muster klar zeigen → strukturiert weitergehen. Wenn Unsicherheit bleibt → ärztliche Einordnung einholen. Bewusst entscheiden, wann Selbstbeobachtung reicht und wann Begleitung sinnvoll ist.

Warnzeichen für ernsthafte Erkrankungen

Wenn du eines oder mehrere der folgenden Symptome bei dir bemerkst, wende dich bitte zeitnah an eine/n ÄrztIn:

- ungewollter Gewichtsverlust
- anhaltende Appetitlosigkeit
- Bluterbrechen oder schwarzer Stuhl
- Anämie (Blutarmut) ohne klare Ursache
- chronische Müdigkeit in Kombination mit neurologischen Symptomen (z. B. bei Vitamin-B12-Mangel)
- neu auftretende oder zunehmende starke Oberbauchschmerzen

Diese Zeichen können, müssen aber nicht, auf ernsthafte oder auch bösartige Erkrankungen hinweisen. Sie gehören ärztlich abgeklärt und sind kein Thema für Selbsttests oder Eigenbeobachtung allein.

3 Dinge, die dir helfen könnten

Dieser Abschnitt ersetzt keine Diagnostik und keine individuelle Einordnung. Er dient dazu, dein System kurzfristig zu entlasten, damit Beobachtung überhaupt möglich wird.

1. Essen verlangsamen & Pausen zulassen

- Iss in Ruhe, ohne Ablenkung (vorher (3–5 Minuten ruhiges Sitzen)
- Lege Besteck zwischendurch ab
- Kleine Portionen, gründlich kauen

2. Reizpausen einbauen (nicht optimieren)

- Vorübergehend weniger Kaffee, Alkohol, sehr Fettiges oder stark Gewürztes
- LowFodMap Ernährung für 2-4 Wochen ausprobieren

3. Atem- & Körperwahrnehmung nach dem Essen

- 3–5 Minuten ruhiges Sitzen nach Nahrungsaufnahme (auch gerne vor dem Essen)
- Tiefe, langsame Bauchatmung ("Zwerchfellatmung")
- Wahrnehmen statt bewerten
- Spaziergang (5-10 min.)

Hinweis: Diese Maßnahmen sind bewusst einfach gehalten. Sie schaffen eine Basis – ersetzen aber keine Einordnung der zugrunde liegenden Mechanismen

Wie es jetzt weitergeht?

Wenn du dich in mehreren Punkten wiedererkennst, ist das kein Zeichen von Unsicherheit. Es zeigt, dass dein Magen mehr Einordnung braucht, nicht mehr Disziplin. Genau hier entscheidet sich, ob man weiter ausprobiert oder beginnt, strukturiert vorzugehen.

Deine nächsten Optionen

1. **Dein persönlicher Magen-Fahrplan: Schleimhaut stabilisieren & Reiz reduzieren:** Ein strukturierter Leitfaden für Menschen mit anhaltenden oder wiederkehrenden Magenbeschwerden – über alle Typen hinweg.
2. **Onlinekurs „Magenverstehen“ (Warteliste):** Für alle, die tiefer verstehen wollen, wie der Magen funktioniert, was seine Regulation beeinflusst und wie man gezielt unterstützen kann.

VERSTEHEN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG.