Nur ein bewegter Magen ist ein gesunder Magen

Das pflanzliche Arzneimittel Iberogast kann die Magenmotilität regulieren

Darmstadt, Mai 2010 — Der Magen ist ein Hohlorgan, das aus verschiedenen Muskeln, Drüsen und Nerven besteht. Durch aufeinander abgestimmte Bewegungen sorgen die Magenmuskeln für eine reibungslose Verdauung. Wenn der Körper infolge mangelnder Bewegung auf Sparflamme schaltet, kann auch der Magen streiken.

Bewegungsmuffel schaden dem Magen

Viele kennen das schlechte Gewissen, wenn die Sportschuhe im Regal verstauben und das heimische Sofa attraktiver erscheint als Fitnessstudio, Fahrrad, Wald und Wiese. Aber dass Bewegungsmangel nicht nur Figur, Rücken und Knochen schadet, sondern auch dem Magen und Darm zu schaffen macht, wissen nur die wenigsten. Denn der gesamte Verdauungsprozess basiert darauf, dass Magen und Darm in ihren Bewegungsabläufen gut funktionieren. Die natürlichen Muskelbewegungen von Magen und Darm können aus dem Gleichgewicht geraten, wenn der Körper infolge mangelnder Aktivität auf Sparflamme schaltet. Der Bauch wird träge und verschiedene Magenbeschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit und Sodbrennen können die unangenehmen Folgen sein.

Ein bewegter Schwerstarbeiter

Im Normalfall sorgen verschiedene Muskelgruppen im Magen und Darm für einen zügigen Verdauungsprozess. Dabei gelangt die im Mund zerkleinerte und eingespeichelte Nahrung durch den Sphinkter bzw. Pförtner, einem Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen, in den oberen Teil des Magens, den Magenspeicher (Fundus). Dort können sich die Magenmuskeln stark dehnen und bis zu zwei Liter Nahrungsbrei aufnehmen. Sobald die Drüsen der Magenwand einen salzsäurehaltigen Saft produzieren, wird die Nahrung zersetzt, während Muskeln durch Kontraktionen den Speisebrei mit diesem Verdauungssaft vermischen. Anschließend leitet ihn der Transporter, der untere Teil des Magens, in kleinen Portionen über den Magenausgang (Pylorus) weiter in den Zwölffingerdarm. Normalerweise bemerken wir nichts von diesen Vorgängen, da das Enterische Nervensystem (ENS), das Bauchhirn, den Prozess ohne bewusste Einflussnahme steuert. Erst wenn das Zusammenspiel zwischen diesem Nervensystem und den Magenfunktionen aus dem Gleichgewicht gerät, zum Beispiel durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung oder Stress, kann sich diese Disharmonie als Magen-Darm-Beschwerden äußern.

Achtung: Bewegungsstörung!

Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung oder Stress können die koordinierten Muskelbewegungen des Magens stören — die Magenmuskeln sind zu verkrampft oder erschlafft. Wenn zum Beispiel der Sphinkter im oberen Teil des Magens zu schlaff ist, kann saurer Nahrungsbrei zurück in die Speiseröhre gelangen und zu Sodbrennen führen. Sind die Muskeln hingegen im unteren Magenteil erschlafft, kann es sein, dass der Nahrungsbrei nicht oder nicht zügig genug weitertransportiert werden kann — Blähungen, Völlegefühl, Druck und Übelkeit können die Folgen sein. Auch Muskelverkrampfungen können Beschwerden zur Folge haben, zum Beispiel, wenn verkrampfte Muskeln im Magenspeicher (Fundus) sich nicht ausreichend dehnen können, um Nahrungsbrei aufzunehmen, zu vermischen und weiterzutransportieren. Es kann zu Magenschmerzen, Völlegefühl und Sodbrennen kommen. Oft treten diese Beschwerden in Kombination auf. Daher ist es sinnvoll, ein Medikament einzusetzen, das die komplexen Ursachen und vielfältigen Beschwerden gleichzeitig und umfassend bekämpfen kann.

Entspannen und anregen: Iberogast kann die Muskelbewegungen ins Gleichgewicht bringen

Das rein pflanzliche Arzneimittel Iberogast kann die natürliche Magenbewegung regulieren. Die Pflanzenextrakte aus der Bitteren Schleifenblume *(Iberis amara)*, Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln können je nachdem anregend oder entspannend auf verschiedene Muskelgruppen des Magens wirken. Iberogast kann zum Beispiel die erschlafften Muskeln des Sphinkters anregen, so dass er richtig schließt, und so verhindern, dass saurer Nahrungsbrei aufsteigt und Sodbrennen entsteht. Ebenso kann Iberogast die Muskelbewegung im Antrum anregen und somit für eine geregelte Durchmischung und den Weitertransport der Nahrung sorgen. Verkrampfte Muskeln im Magenspeicher kann Iberogast entspannen, so dass für eine ausreichende Dehnung des Fundus gesorgt ist. So kann Iberogast bei verschiedenen Formen von Magenbeschwerden schnell und umfassend helfen.

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 9/2009.

STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Websites: www.iberogast.de, www.steigerwald.de, www.prophyto.de