



Stress schlägt auf den Magen

Die Corona-Pandemie konfrontiert uns mit Ängsten und Unsicherheiten. Zu diesem Stress kommen derzeit oft Bewegungsmangel und ungesunde Snacks im Homeoffice. Da kann der Magen schon mal streiken.

Beinnahe die Hälfte der Deutschen ist derzeit in Sorge. Geht es Familie und Freunden gut? Wie soll ich meine Kinder im Homeschooling unterstützen? Und ist mein Job noch sicher? Diese Fragen plagen viele. Anspannung und Stress bringen oft auch den Magen-Darm-Trakt in Unruhe. Betroffene klagen dann über Blähungen, Völlegefühl oder Magenschmerzen. Auch wenn keine organische Ursache dahintersteckt, belasten diese Beschwerden Ihre Kunden enorm. Hier ist Ihre Beratung gefragt.

Magen und Darm im Stress
Unser Körper ist noch immer nah mit dem Höhlenmenschen

verwandt. Er versteht nicht, dass man auch gedanklich angespannt sein kann. Stress heißt für ihn immer, dass Gefahr für Leib und Leben droht – und der Körper fluchtbereit sein muss. Die Adrenalin- und Cortisolspiegel steigen. Unsere Vorfahren bauten diese Stresshormone sportlich ab (indem sie zum Beispiel vor einem Säbelzahn tiger davonliefen oder auf den nächsten Baum kletterten), das machen wir heute nicht mehr. So bleibt der Stresspegel erhöht. Auf Dauer verändert sich dadurch die Darm-Hirn-Achse und damit die Sekretion der Verdauungssäfte. Magen- und Darmschleimhaut werden schlechter durchblutet und erneuern sich langsamer, der

Darm wird durchlässiger, der Magen schmerzt. Zur symptomatischen, pflanzlichen Behandlung werden hierzulande vor allem Pfefferminzöl, Fenchel, Kümmel und Melisse eingesetzt. Eine fernöstliche Therapierichtung steigt tiefer in die Ursachen ein.

Hilfe aus Japan Kampo-Medizin entwickelt sich bereits seit 1500 Jahren. Heute vereint sie traditionelle Heilkunst mit wissenschaftlichen Studien, sie ist in Japan fester Bestandteil der Schulmedizin. Approbierte Ärzte verordnen fixe Rezepturen je nach Krankheitsbild. Eine solche Rezeptur ist Rikkunshito: Sie kommt bei stressbedingten und funktionellen Magen-Darm-Be-

schwerden zum Einsatz. Die Kombination enthält unter anderem Ginsengwurzel, Jujube-Früchte und Ingwer und ist auch in Deutschland als traditionelles pflanzliches Fertigarzneimittel zugelassen.

Mehrere Studien prüften, ob Rikkunshito wirksam ist. Dabei stellte sich heraus, dass die Rezeptur das Hormon Adrenocorticotropin reguliert, das wiederum die Cortisol-Ausschüttung in den Nebennieren steuert. Außerdem beeinflusst Rikkunshito die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, die beeinflusst, wie der Körper auf Stress reagiert. So wirkt sich das japanische Kampo-Mittel auch auf Magen und Darm aus: Es lindert stressbedingtes Völlegefühl und beruhigt den Magen. Im Mausversuch zeigte Rikkunshito sich außerdem als Ghrelin-Signalverstärker: Das Arzneimittel verbessert die Wirkung des appetitanregenden Hormons. Hier von profitieren besonders Kunden, die in Stresssituationen den Hunger verlieren. Klagen Ihre Kunden also über Stress und Magenschmerzen, lohnt sich vielleicht der Blick über den Tellerrand – in Richtung Osten, nach Japan. ■

Gesa Van Hecke,
PTA/Redaktionsvolontärin