

Entzündungen der Magenschleimhaut



Bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis) stehen verschiedene traditionelle Heilpflanzen zur Verfügung. Hierzu gehören **Kamille**, **Pfefferminze** und **Melisse**, die vor allen Dingen als Tee sehr hilfreich sein können. Das ätherische Öl der Kamille enthält verschiedene entzündungshemmende, die Wundheilung fördernde und krampflösende Substanzen. Pfefferminze ist ebenfalls krampflösend und fördert gleichzeitig die Gallen- und Lebertätigkeit. Auch die Melisse wirkt krampflösend und verdauungsfördernd und enthält außerdem Bitterstoffe, die die Magen- und Gallensaftsekretion anregen. Außerdem hemmt die Melisse auch Entzün-

dungen. Eine weitere günstige Wirkung von Melisse sind ihre beruhigenden und angstlösenden Effekte.

Hilfreich ist auch Haferschleim.

Magenbeschwerden sollten Sie immer mit dem behandelnden Arzt besprechen.

Diese Heilpflanzen ersetzen keine Medikamente, die die Säurebildung im Magen blockieren, um ein Magengeschwür zu verhindern. Sie können aber unterstützend eingenommen werden.



Entzündungen der Mundschleimhaut

Eine Mundschleimhautentzündung (Mukositis) entwickelt sich vor allen Dingen während einer Chemo- und/oder Strahlentherapie. Bei einigen Patienten ist sie nur leichtgradig, bei anderen allerdings sehr schwer ausgeprägt. Im letzteren Fall kann es sogar sein, dass eine normale Nahrungsaufnahme auch von weichen oder flüssigen Speisen nicht mehr möglich ist.

Aus der Naturheilkunde hat sich bereits zur Vorbeugung das regelmäßige Spülen mit **Kamillen-** und **Salbeitee** bewährt, obwohl es hierzu keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt. Auch **Myrrhetinktur**, die im Zweifelsfall mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden kann, ist hilfreich.

Einige Patienten empfinden das Spülen des Mundes mit einem milden **Öl**, z.B. Son-

nenblumenöl oder auch Vitamin-E-Öl, hilfreich. Auch dieses kann, wenn man nicht den ganzen Mund ausspülen möchte, mit einem Watteträger vorsichtig auf die entzündeten Stellen aufgetupft werden.

Bei leichteren und mittelschweren Mundschleimhautentzündungen ist es zunächst wichtig die Ernährung anzupassen, saure und scharfe Speisen, aber auch harte Speisen zu vermeiden. Bei der Zahnpflege sollten Sie besonders weiche Zahnbürsten und eventuell eine Munddusche verwenden. Eine regelmäßige Zahn- und Mundreinigung ist besonders wichtig.

Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass **Honig** die Keimflora in der Mundhöhle günstig beeinflusst und insbesondere bei Patienten, die sich einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich unterziehen müssen, schützend wirkt.

Zur Prophylaxe sollten Sie Honig schon unmittelbar vor der Strahlentherapie und einige Stunden nach der Behandlung täglich einnehmen und möglichst etwas länger im Mund belassen, bevor Sie ihn schlucken.



Erschöpfung

Viele Patienten berichten, dass sie eine starke Erschöpfung verspüren. Hierfür kann es Gründe wie beispielsweise eine Blutarmut (Anämie), aber auch eine Störung von Drüsenfunktionen, z.B. der Schilddrüse, geben. Bevor eine sogenannte Fatigue, also die nicht organisch begründete Erschöpfung, diagnostiziert wird, müssen diese Veränderungen ausgeschlossen werden.

Die genauen Gründe für die starke und anhaltende Erschöpfung, die bei einigen Pa-

tienten, auch noch Monate nach Beendigung der Therapie das Leben erheblich beeinträchtigen kann, sind noch nicht alle verstanden.

Zur Prophylaxe haben sich regelmäßige **Bewegungsprogramme**, möglichst auch schon während der Zeit einer Chemo- oder Strahlentherapie, bewährt.

Aus der Naturheilkunde wurden verschiedene Substanzen erprobt. Hierzu gehören **Carnitin** (s. S.22) und **Coenzym Q10** (s. S.23), zwei natürliche Stoffe, die im Energie-

