

# Nervö&ouml;ser Magen...

## Beitrag von „leila“ vom 1. Dezember 2005 16:18

Mmh, also bei mir arteten diese Symptome in eine Magenschleimhautentzündung aus. Was für mich hieß, nichts zu essen und nichts zu trinken, was den Magen belastet bzw. reizt. Also verboten waren Alkohol, schwere, fettige Speisen, scharfe Gewürze, etc. Ich habe vom Arzt direkt Tabletten bekommen, die auch sehr schnell und gut geholfen haben. Was du zur Vorbeugung machen kannst, ist jeden Morgen auf nüchternen Magen eine Tasse Leinsamen trinken. Den gibt es im Reformhaus, du gibst einen Beutel in eine Tasse, heißes Wasser drüber und dann wird das Zeug recht schleimig (ist aber meiner Meinung nach nicht so ekelig... :-/ ). Effekt, dieser schleimige Trunk (hört sich wirklich ekliger an, als es ist), soll die Magenschleimhaut schützen und beruhigen.

Wichtiger wird aber sein, dass du versuchst, immer mal wieder zwischendurch zu entspannen. Ruhepausen einlegen um etwas vom Stress abzuschalten, auch wenn es nur 15 Min. sind!

Wenn du dich allerdings schon so vor Schmerzen krümmst, dann solltest du schnell zum Arzt gehen. Nicht, dass es schlimmer wird!

Gute Besserung!

Leila