

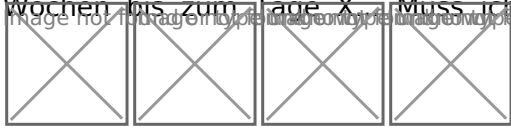
# Nervöser Magen...

**Beitrag von „dainjadha“ vom 1. Dezember 2005 15:22**

Hallo zusammen,

heute möchte ich euch mit meinen Magenschmerzen behelligen und nach möglichen Heilmitteln fragen.

Kennt ihr das? Das Staatsexamen steht vor der Tür, heute ist der letzte UB vor der 2. PLP und du krümmst dich vor Schmerzen? Genau das ist mir heute passiert... Es sind noch genau 2 Wochen bis zum Tage X. Muss ich das jetzt womöglich noch 14 Tage ertragen? 🤢😞



Irgendwelche Erfahrungen, Tipps, etc.?

VIG, Dain.

---

**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 soo eklig... :-/ ). Effekt, dieser schleimige Trunk (hört sich wirklih 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

---

### Beitrag von „Eresa“ vom 1. Dezember 2005 16:19

hi,

ich habe auch einen nervösen Magen und bin damit letztes Jahr mehrmals beim Arzt gewesen und habe sogar eine Magenspiegelung mitgemacht.

Im Endeffekt kam dabei aber nicht viel raus. Geholfen hat mir: **kein Kaffee**, nichts scharfes, ... am besten Schonkost. Schokolade und Laritz (mit wenigen Ausnahmen) habe ich vertragen 😄

. Ansonsten hatte meine Ärztin mir noch Tabletten verschrieben, die auch geholfen haben. Maaloxan ist auch ganz gut, weil es eben die Magensäure bindet.

Anonsten hast du ja die Hoffnung, dass es nach zwei Wochen besser wird.

---

### Beitrag von „Talida“ vom 1. Dezember 2005 17:31

Eine Magenschleimentzündung hatte ich im Ref auch mal. Der Arzt dachte erst, es könnte der Blinddarm sein! Lass das unbedingt untersuchen.

Mir helfen immer Heilerde (kommt der ekligen Umschreibung oben ziemlich nahe) und Iberogast. Das sind Tropfen auf pflanzlicher Basis, die auch bei Völlegefühl oder Übelkeit nach einem Essen helfen.

Gute Besserung

Talida

---

### Beitrag von „Wanda“ vom 1. Dezember 2005 20:44

hallo!

ich kann mich nur anschließen, wenn es länger anhält, solltest du zum arzt gehen. ich hatte im ref und vor einigen wochen eine sogenannte gastritis (magenschleimhautentzündung), die einfach zu behandeln ist (s. tipps meiner 'vorgänger'), unbehandelt jedoch größeren ärger machen kann. scheint eine typische stress-erkrankung zu sein, deshalb wünsch ich dir nicht nur gute besserung, sondern auch zeit und muße für dich!

---

## **Beitrag von „leila“ vom 1. Dezember 2005 21:54**

talidas tipps (heilerde und iberogast) kann ich mich als gastritis-geplagte nur anschließen!  
was auch gut hilft, abends fenchel tee trinken. gut ist auch die kombi mit kümmel und anis.  
pfefferminz- und schwarztee reizen den magen übrigens auch!

gute besserung!

leila