Wenn der Magen rebelliert.

Ratgeber bei Magen-Darm-Beschwerden

Mit der Kraft der Natur.

Magen-schmerzen

Übelkeit

Sodbrennen

Völlegefühl & Blähungen

NEU!

Homöopathie

Original DHU

Eine Pflanze mit Heilkraft und Geschichte

Die in Nux vomica D6 DHU verwendeten Samen des Brechnuss-Gewächses werden seit über 1.000 Jahren als Arzneimittel eingesetzt. Lange bevor sie zu einem der meistverwendeten Mittel der Homöopathie wurden, fanden sie bereits Verwendung in der indischen Heilkunst wie auch in der traditionellen chinesischen Medizin.

Beheimatet ist der auch Krähenaugenbaum genannte Brechnussbaum im tropischen Südostasien. Hier wächst er bis zu 20 m hoch. Die „Stars" des Gewächses sind die oben genannten Samen seiner Beerenfrüchte. Sie enthalten einen besonderen Wirkstoffkomplex, der Nux vomica immer wieder zum homöopathischen Mittel der Wahl macht, wenn Magen oder Darm aus dem Tritt geraten.

Alles Gute für Ihren Bauch!

Vielleicht kennen Sie das: Sobald man im Bauch Beschwerden hat, fühlt es sich an, als ob der ganze Körper ausgebremst würde – inklusive Kopf und Laune. Denn: Der Bauch ist das Zentrum unseres Körpers, unsere Mitte. Und wenn es in dieser Mitte schmerzt, drückt oder rumort, geraten wir insgesamt aus der Balance. Ruhe statt Rebellion im Bauch ist darum in jeder Hinsicht gut und wichtig.

Diese Broschüre hilft Ihnen, Ihren Bauch besser zu verstehen. Sie informiert darüber, was Magen und Darm rebellieren lässt, und wie Sie aktiv vorbeugen können.

Zusätzlich stellen wir Ihnen einen echten Bauch-Spezialisten vor: das homöopathische Top-Mittel **Nux vomica D6 DHU**. Seine natürliche Wirkkraft hilft bei einer Vielzahl von Magen-Darm-Beschwerden. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrem Bauch alles Gute!

Ihre Deutsche Homöopathie-Union

Alarm im Bauch

Die häufigsten Auslöser von Magen-Darm-Beschwerden

➔ Stress

Unser moderner, schneller Lebensstil fördert Stress – und der schlägt vielen Menschen auf den Magen und Darm. Als eigentliche Beschwerdeauslöser wirken Hormone, die bei Stress ausgeschüttet werden. Sind sie im Übermaß vorhanden und werden sie nicht rasch wieder abgebaut, reagieren unsere Verdauungsorgane sensibel. Besonders häufig kommt es dann zu reizdarm-artigen Beschwerden wie z. B. krampfartige Schmerzen oder Durchfall.

➔ Erkrankungen

Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes können vielfältige Beschwerden auslösen. Von der sogenannten Gastritis (Magenschleimhautentzündung) über Magen-Darm-Infektionen bis zu chronischen Entzündungen und Geschwüren gibt es eine Vielzahl an Erkrankungen, die in jedem Alter auftreten können. Zu den häufigsten Symptomen gehören Druckschmerzen, Krämpfe, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen und Stuhlunregelmäßigkeiten.

➔ Medikamente

Werden bei einer Erkrankung z. B. Antibiotika eingesetzt, können als Nebenwirkungen Magenschmerzen und Durchfälle auftreten. Der Grund: Neben krankheitsauslösenden Bakterien töten Antibiotika auch gesunde Darmbakterien ab. Das stört die Darmflora empfindlich.

→ Intoleranzen

Laktose, Fruktose, bestimmte Nahrungsmittel: Unverträglichkeiten (Intoleranzen) sind heute wesentlich verbreiteter als früher. Sie können sich auf vielfältige Art äußern – von leichteren Beschwerden wie z. B. Völlegefühl, Aufstoßen, Stuhlunregelmäßigkeiten bis zu starken und schmerzenden Verdauungsproblemen.

→ Essgewohnheiten

Zu scharf oder zu fettig, zu viel oder zu hastig, zu wenig gekaut oder schlecht kombiniert: Problematische Essgewohnheiten sind eine starke Belastung für Magen und Darm. Ihre Folgen reichen von Völlegefühl, Sodbrennen und Magendrücken bis zu Durchfällen oder Verstopfung, die sich auf lange Sicht einstellen können.

→ Ungewohntes

Magen und Darm sind „Gewohnheitstiere", die durch unsere alltägliche Ernährung geprägt werden. Müssen sie beispielsweise im Urlaub mit fremden Gewürzen, ungewohnter Fortbewegung oder klimatischen Extremen fertig werden, geraten sie aus dem Takt, was sich durch Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung zeigen kann.

Was steckt eigentlich hinter ...

... Bauchschmerzen

Schmerzen im Bauch können von einem leichten Druckgefühl bis zu starken, anhaltenden Krämpfen reichen. Sie zeigen fast immer entweder eine Überlastung oder Erkrankung an.

Generell entstehen Schmerzen im Magen-Darm-Trakt durch Überdehnung oder Entzündungen der Verdauungsorgane. Aber auch seelische Belastungen und Erkrankungen anderer Organe (z. B. Herz, Lunge) können sich im Bauchraum bemerkbar machen.

Für die Beurteilung der Schmerzursachen sind Ort, Intensität und Dauer des Auftretens die wichtigsten Faktoren. Was immer gilt: **Anhaltende Schmerzen sollten ärztlich untersucht werden.**

Zu 50 % nichts Organisches

Bei jedem 2. Patienten, der wegen Verdauungsbeschwerden einen Internisten aufsucht, finden sich keine organischen Ursachen. Meist stecken psychosomatische Störungen dahinter, auf die das empfindliche Nervensystem des Verdauungstraktes reagiert.*

*Quelle: Internisten im Netz

… Übelkeit

Mit Übelkeit zeigt der Körper, dass es ihm zu viel wird. Im Fall der Verdauung ist Übelkeit eine Schutzmaßnahme, um schädliche Stoffe nicht oder nicht weiter zu sich zu nehmen. Aber auch der Gleichgewichtssinn sowie unsere Psyche können bei Irritation bzw. Überlastung Übelkeit auslösen. Zusätzlich ist Übelkeit ein typisches Symptom fast aller Magen-Darm-Infektionen.

… Sodbrennen

Zu Sodbrennen kommt es, wenn der Schließmuskel der unteren Speiseröhre sich ungeplant öffnet und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Das reizt ihre Schleimhaut und kann sie sogar entzünden. Auslöser können u. a. eine Schließmuskelschwäche, Fehlernährung oder übermäßiger Genussmittelkonsum sein.

… Völlegefühl & Blähungen

Werden im Dickdarm Nahrungsbestandteile durch die Darmbakterien zersetzt, bilden sich Darmgase. Dieser an sich normale Vorgang kann sich ernährungsbedingt unangenehm verstärken (ballaststoffreiche Lebensmittel, Hülsenfrüchte, hastiges Essen, zu große Portionen). Besonders starke Blähungen sind oft Anzeichen für eine Verdauungsstörung oder sogar Magen-Darm-Erkrankung.

5 Tipps für mehr Ruhe im Bauch

1. Weniger Stress

Stress lässt uns Mahlzeiten vergessen, verschieben oder hastig herunterschlingen. Unregelmäßigkeit und Schnelligkeit mögen aber weder Magen noch Darm. Weniger Stress entspannt darum automatisch den Bauch.

2. Mehr Bewegung

Der Verdauungsspaziergang ist und bleibt einer der besten Helfer gegen Völlegefühl. Speziell nach einem schweren Essen hilft er, die Verdauung anzukurbeln.

3. Genug trinken

Unser Darm braucht ausreichend Flüssigkeit, um seine gesunden Funktionen erfüllen zu können und nicht zu verstopfen. 1,5 bis 2 Liter sollten es sein – auch, wenn der Durst mal ausbleibt.

4. Bauch massieren

Den Bauch mit Kümmel- oder Melissenöl in sanft kreisenden Bewegungen massieren, fördert die Verdauung und lässt die Haut die krampflösenden und schmerzstillenden Inhaltsstoffe der Öle aufnehmen.

5. Selber kochen

Der einfachste und gesündeste Weg zur bewussten Ernährung ist, selbst zu kochen. Dabei empfiehlt es sich, frische Zutaten zu verwenden, viel Gemüse zu integrieren und sich vor allem die Zeit zu nehmen, das Ergebnis zu genießen. Ein wichtiger Nebeneffekt: Wir kontrollieren, was wir verwenden – und verzichten automatisch auf viele Inhaltsstoffe, mit denen Fertignahrungsmittel Magen und Darm belasten.

Übrigens: Je weniger Zutaten, desto besser – aus mehreren Gründen: Es geht einfacher, man ist schneller fertig und einzelne Aromen kommen besser zur Geltung.

Mit der Kraft der Natur sanft zu Magen & Darm

Wenn Magen und Darm in Aufruhr geraten, sorgt **Nux vomica D6 DHU** für Linderung und Ausgleich. Die natürliche Heilkraft des bewährten homöopathischen Top-Mittels hilft im Verdauungstrakt

- **bei Beschwerden infolge von Nahrungs- und Genussmitteln, Stress und Ärger sowie schleimhautreizenden Medikamenten**
- **bei Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen**
- **bei Magen- und Darm-Krämpfen**

Dabei ist Nux vomica D6 DHU **gut verträglich** und kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt auch mit anderen Medikamenten **kombiniert werden.**

Wie wird Nux vomica D6 DHU dosiert?

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: **1–3 x tägl. je 5 Globuli**

Bei akuten Beschwerden sollten Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren **halbstündlich bis stündlich 5 Globuli** bis zum Eintritt einer Besserung einnehmen **(höchstens 6 x täglich).**

Kinder zw. 6 und 12 Jahren: **2/3 der Erwachsenendosis**

Kleinkinder bis 6 Jahre: **1/2 der Erwachsenendosis**

Säuglinge im 1. Jahr: **1/3 der Erwachsenendosis**
(nach Rücksprache mit dem Arzt)

Nux vomica D6 DHU ist auch **bei Kindern** anwendbar. Und – nach Rücksprache mit dem Arzt – **bei Babys** ab dem ersten Lebensmonat sowie **bei Schwangeren.**

Nux vomica D6 DHU zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Mitteln der Homöopathie und ist **eines der Top-Mittel der Naturheilkunde.**

In der homöopathischen Arzneimittelprüfung bringt Nux vomica über 1.200 Symptome hervor. **Das macht es zum umfangreichsten homöopathischen Mittel** überhaupt.

Das Arzneimittelbild von Nux vomica wurde **bereits 1805** von Homöopathie-Begründer Samuel Hahnemann beschrieben.

PZN: 13699929

Mit der Kraft
der Natur.

Nux vomica D6 DHU

Natürlich wirksam bei Magen-Darm-Beschwerden

- z. B. durch ein Übermaß an Stress, Nahrungs- und Genussmitteln
- für Erwachsene und Kinder

0375/1117/gm/450.000

Bildquellen: DHU, Shutterstock

Deutsche Homöopathie-Union
DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG · Postfach 41 02 40 · 76202 Karlsruhe
www.dhu-globuli.de

Nux vomica D6 DHU. Enthält Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Entzündungen und Krampfzustände des Magen-Darm-Kanals, Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, 76202 Karlsruhe.