

Wie schätze ich meine Magensäureaktivität ab?

Es ist nicht trivial, festzustellen, ob du an Magensäureüberschuss oder Magensäuremangel leidest. Um eine Idee dazu zu bekommen, eignen sich Natrontest und Rote Beete Test. Beide sind kein hochwissenschaftlicher Test, können aber eine grobe Einschätzung erlauben, wenn deine Symptome dazu passen.

Bitte beachte, dass viele Einflussfaktoren auf die Magensäure bestehen und die Testergebnisse nur Hinweise sind.

Typische Symptome bei Magensäuremangel

- Essen (besonders proteinreiche Mahlzeiten) liegt wie ein Stein im Magen
- Essen rutscht gefühlt sehr langsam im Verdauungstrakt weiter
- Völlegefühl nach dem Essen
- Langsame Motilität
- Nahrungsrückstände im Stuhl
- Sodbrennen
- Frühes Sättigungsgefühl

Natrontest

Benötigt werden:

- 1 TL Natron (z.B. Kaiser Natron)
- 250 ml stilles Wasser

Rühre das Natron in das Wasser ein, bis sich das Pulver restlos aufgelöst hat.

Nimm an drei aufeinanderfolgenden Tagen morgens auf nüchternen Magen die Natronmischung zu dir. Trink das Glas in einem Zug aus, bleib ruhig stehen oder sitzen und warte einige Minuten, bis du aufstoßen musst.

Folgende Fälle können eintreten:

- Falls du **innerhalb von 5 Sekunden** explosiv (und evtl. schmerzhaft) aufstoßen musst, könnte das auf eine Übersäuerung des Magens hindeuten.
- Falls du **innerhalb von 20-30 Sekunden** aufstoßen musst, spricht das eher für einen robusten gut sauren Magen hin.
- Falls du erst **nach 30-120 Sekunden** aufstoßen musst, könnte das eher für wenig Magensäurebildung sprechen.
- Falls du erst **nach mehreren Minuten oder gar nicht** aufstoßen musst, könnte das darauf hindeuten, dass du zu wenig Magensäure bildest und unter einem Magensäuremangel leidest.

Rote Bete Test nach Dr. Switzer

Benötigt werden:

- 100 ml Rote Beete Saft

Trink den Saft aus und beobachte, ob sich Stuhl und / oder Urin danach lila oder rötlich verfärben. Bei ausreichender Magensäureproduktion wird der Farbstoff typischerweise abgebaut. Bei Magensäuremangel verbleibt Farbstoff, der dann die Ausscheidungen verfärbt.

Eine Verfärbung könnte also auf einen Magensäuremangel hindeuten.

Profitipp

Beim Gastroenterologen kann man aufwändigere Tests zur Magensäure-diagnostik machen. Meistens gibt erst eine Magenspiegelung Aufschluss.

Mehr zum Thema Magensäure findest du in meinem Podcast in Folge 69 – 71: <https://www.gabriela-hoppe.de/podcast/>