Hilfsmaßnahmen bei Reflux:

Sodbrennen aufgrund einer Reflux-Krankheit:

Als weitere Ursache für Sodbrennen wird oft die so genannte Reflux-Krankheit genannt.

"Reflux" heißt Rückfluss, womit der Rückfluss des sauren Speisebreis aus dem Magen in die Speiseröhre gemeint ist. Das Problem soll der Ringmuskel sein (ein Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen). Er schließe nicht mehr richtig, heißt es.

Da die Schleimhaut der Speiseröhre nicht für ständige Säure-Besuche ausgestattet ist, kann sie sich je nach Intensität und Häufigkeit des Sodbrennens früher oder später entzünden, was man dann Refluxösophagitis nennt. Warum aber schließt der Ringmuskel nicht mehr richtig? Durch einem Magensäuremangel kann Sodbrennen entstehen. Durch die starken Kontraktionen und Mischbewegungen der Magenwand. Diese übermäßig starken Magenwandkontraktionen könnten nun so groß sein, dass der Ringmuskel immer wieder aufgedrückt wird.¹

Verstopfung führt zum Reflux:

Ein anderer Grund für die häufig diagnostizierte Reflux-Krankheit und den ungenügend schliessenden Ringmuskel ist die Hiatushernie. Dabei handelt es sich um einen Zwerchfellbruch, der dazu führt, dass sich der Magen nach oben in den Brustkorb verlagern kann, wodurch sich der Ringmuskel gezwungenermassen teilweise öffnet, dann saurer Speisebrei in die Speiseröhre gelangen kann und auf diese Weise Sodbrennen entsteht. Eine Hiatushernie ist relativ häufig, entsteht aber auch nicht einfach so, sondern hat eine Ursache. Zwerchfellbrüche können durch eine Überlastung des Zwerchfells entstehen, wenn etwa zu schwer gehoben wird, wenn bei Dauerhusten stark gehustet wird oder auch während einer Schwangerschaft. Eine weitere eher unbekannte, aber dadurch nicht etwa seltene Ursache für eine Hiatushernie und damit für Sodbrennen ist eine chronische Verstopfung. So vermutet man inzwischen, dass zu selten stattfindende Darmentleerungen sowie eine zu geringe Masse des Stuhls – aufgrund von Verstopfung, einem Ballaststoffmangel und einer disharmonischen Darmflora – mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Störungen zusammenhängen. Dazu gehört die Hiatushernie, so dass Sodbrennen auch über diesen Umweg erneut die Folge einer insgesamt ungesunden Ernährungs- und Lebensweise ist.²

Stress meiden:

Wenn Sie Säure-Reflux loswerden möchten, empfiehlt es sich, auf Säure auslösende Nahrungsmittel zu verzichten. In manchen Fällen gilt auch Stress als Verursacher, versuchen Sie also, es langsamer angehen zu lassen und sich zu entspannen, während Sie alle potenziellen Auslöser ausschalten.³

Apfelessig

Eine der Ursachen von Säure-Reflux ist überschüssige Säure im Magen. Die kann durch zu stark gezuckertes Essen entstehen, weil Zucker säurebildend ist. Ein bis drei Esslöffel unbehandelter Apfelessig täglich können helfen, die Säure im Magen zu reduzieren. Es mag widersprüchlich erscheinen, etwas zu trinken, das sauer schmeckt, wenn bereits zu viel Säure im Magen ist. Aber Apfelessig ist basenbildend, weil der Körper zu seiner Verdauung nicht viel Magensäure bilden muss, wie HealthyBliss.net berichtet.

Das heißt, er kann Säure neutralisieren. Die Einnahme von Apfelessig vor den Mahlzeiten kann auch dazu beitragen, den Verdauungsprozess in Gang zu setzen, sodass das Essen besser aufgespalten und absorbiert wird. Und schließlich enthält Apfelessig Enzyme, die die Verdauung unterstützen. Bessere Verdauung kann helfen, Säure-Reflux zu verhindern.⁴

Zitrone

Einer der vielen Vorzüge der Zitronen ist, dass sie helfen können, Säure-Reflux loszuwerden. Genauso wie Apfelessig sind Zitronen basenbildend, obwohl sie sauer schmecken. Auf diese Weise helfen sie auch, die

¹ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

³ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html

⁴ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html

Säure im Magen zu neutralisieren. Versuchen Sie, zehn Minuten vor jeder Mahlzeit einen Esslöffel Zitronensaft einzunehmen, um Säure-Reflux zu verhindern. Zitronensaft kann auch bei bereits bestehendem Säure-Reflux helfen, trinken Sie einfach morgens als Erstes einen Esslöffel Zitronensaft, einen vor dem Mittagessen und einen vor dem Abendessen.

Ingwer

Diese kräftigende Wurzel ist ein fantastisches Mittel, das hilft, von Säure-Reflux zu heilen. Kauen Sie geschälten Ingwer, trinken Sie Ingwertee oder lutschen Sie Ingwer-Pastillen. Ingwer regt das Verdauungssystem zur Bildung von Enzymen und zur Ausscheidung von Galle für eine bessere Verdauung an. Essen, das bei der Verdauung nicht richtig aufgespalten wird, kann zu Verdauungsbeschwerden führen; deshalb können Enzyme extrem hilfreich sein.⁵

Aloe vera

Ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten machen diese Pflanze zum Favoriten vieler Kräutermediziner. Aloe vera ist bei Säure-Reflux äußerst hilfreich, denn sie kann gereiztes Gewebe beruhigen und Entzündungen bekämpfen. Mischen Sie das klare Gel und das durchscheinende Fleisch des Aloe-vera-Blatts mit Orangensaft zu einem gesunden Frühstücksgetränk. Dieser Mix kann helfen, Säure-Reflux zu verhindern und er kann genommen werden, um bestehende Symptome wie eine gereizte und entzündete Speiseröhre zu beruhigen. Der äußere Teil der Aloe-vera-Blätter enthält ein kräftiges Abführmittel, achten Sie also darauf, dass Ihr gewähltes Präparat diesen Teil nicht enthält.⁶

Enzyme

Enzymreiche Nahrungsmittel zu essen, kann nicht nur bei Säure-Reflux helfen, sondern hilft Ihnen auch, die Verdauung zu verbessern und auf gesunde Weise abzunehmen. Enzyme sind Verbindungen, die beim Aufspalten der Nahrung helfen. Das ist wichtig, damit Nährstoffe vom Körper absorbiert und genutzt werden können. Menschen bilden Enzyme, aber Organschwäche und bestimmte Krankheiten können dazu führen, dass zu wenig Enzyme produziert werden. Enzymreiche Nahrungsmittel sind unter anderem: Ingwer, Papaya, Ananas, rohe Nüsse, rohes Gemüse und rohes Obst.⁷

Aloe Vera macht Schluss mit der Refluxkrankheit

Säurereflux ist eigentlich keine Krankheit. Die Pharmaunternehmen nennen sie einfach nur so, um alle Welt davon zu überzeugen, dass sie Medikamente einnehmen müssen, um die Symptome zu lindern. Aber wahrscheinlich brauchen Sie in Wirklichkeit nur Aloe Vera. Trinken Sie regelmäßig Aloe-Vera-Gel und das Sodbrennen verschwindet normalerweise nach ein paar Tagen. Natürlich würde es auch helfen, wenn Sie aufhören würden, Frittiertes und Fertiggerichte zu essen.⁸

⁵http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html

⁶ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html

⁷ <u>http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html</u>

 $[\]frac{8}{\text{http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html}$