#### Hilfsmaßnahmen bei Sodbrennen / Reflux:

#### **Die Symptome von Sodbrennen:**

Viele Menschen leiden gelegentlich oder auch häufig unter Sodbrennen. Zu den Symptomen von Sodbrennen zählen Brustschmerzen, ein brennendes Gefühl im oberen Brust- und im unteren Rachenbereich, spontanes Erbrechen und Übelkeit. Diese Symptome sind auf die Magensäure zurückzuführen, welche bei Sodbrennen in die Speiseröhre emporsteigt. Bei chronischem Sodbrennen kann die Schleimhaut der Speiseröhre durch die aggressive Magensäure schwere Schäden davontragen, die im schlimmsten Fall sogar zu Geschwüren führen können. Daher sollte man Sodbrennen vermeiden oder am besten von Grund auf beheben.

Die Ursachen für Sodbrennen können verschiedener Natur sein. Generell kann man jedoch sagen, dass sich bei Sodbrennen die Regulation der Magensäureproduktion nicht im Gleichgewicht befindet. Sodbrennen kann nämlich sowohl durch einen *Magenssäureüberschuss* als auch durch einen *Magensäuremangel* entstehen. Paradoxerweise hat ein chronischer Magensäuremangel ähnliche Symptome wie ein Magensäureüberschuss. Im folgenden werden einige Nahrungsmittel vorgestellt, die man bei Sodbrennen besser meiden sollte, damit die Magenfunktion wieder ins Gleichgewicht gelangen kann und sich kein chronisches Sodbrennen entwickelt.

#### 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.

## Sodbrennen aufgrund einer Reflux-Krankheit:

Als eine 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 entstehe. Durch die starken Kontraktionen und Mischbewegungen der Magenwand. Diese übermäßig starken Magenwandkontraktionen könnten nun so groß sein, dass der Ringmuskel immer wieder aufgedrückt wird.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>3</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> <a href="http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html">http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html</a>

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

#### **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.<sup>4</sup>

## **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.<sup>5</sup>

#### **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 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.<sup>6</sup>

#### 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.<sup>7</sup>

#### **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,

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> <a href="http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html">http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html</a>

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

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

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

dass zu wenig Enzyme produziert werden. Enzymreiche Nahrungsmittel sind unter anderem: Ingwer, Papaya, Ananas, rohe Nüsse, rohes Gemüse und rohes Obst.<sup>8</sup>

# Nahrungsmittel, die Sodbrennen hervorrufen können

Sodbrennen kann durch bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelgruppen ausgelöst werden. Wenn Sie anfällig für Sodbrennen sind, sollten Sie daher in jedem Fall die folgenden Lebensmittel meiden.

# Frittierte Nahrungsmittel:

Insbesondere solche frittierten Nahrungsmittel, die in hydrierten Ölen zubereitet wurden und Transfettsäuren enthalten, sind dafür bekannt, dass sie Sodbrennen hervorrufen können.

# Fleisch und Milchprodukte:

Hierbei gilt es vor allem, sehr fettiges oder stark gewürztes Fleisch aus industrieller Produktion, stark verarbeitete Fleischprodukte und pasteurisierte Milchprodukte aus Massenproduktionsbetrieben zu vermeiden. Viele Menschen bekommen nach dem Verzehr dieser Lebensmittel Sodbrennen.

# Industriell verarbeitete Backwaren:

Dazu zählen die meisten verpackten Brotsorten, Kuchen, süsse Stückchen und Kekse. In diesen Produkten befinden sich in aller Regel raffinierter Zucker und ungesunde Fette, sowie raffiniertes gebleichtes Weissmehl, welche alle zur Entstehung von Sodbrennen beitragen können.

# Kaffee und Alkohol:

Beide Getränke sind dafür bekannt, die Symptome von Sodbrennen auszulösen oder zu verstärken.

# Geschmacksverstärker, künstliche Süssstoffe und zu viel Salz:

Der Verzehr von Lebensmittelzusätzen wie Glutamat oder Aspartam aber auch von zu viel Salz trägt bei vielen Menschen zur Entwicklung von Sodbrennen bei. Zu würzige oder zu süsse Speisen sollten daher bei Anfälligkeit für Sodbrennen gemieden werden.<sup>9</sup>

# Bestimmte Lebensmittelkombinationen, die zu Sodbrennen führen können:

Bei einigen Menschen führen auch bestimmte Kombinationen oder Zubereitungsmethoden von Lebensmitteln zu Sodbrennen. Manche Menschen vertragen rohe Nüsse beispielsweise sehr gut, aber sobald diese geröstet oder in Kombination mit bestimmten anderen Lebensmitteln verzehrt werden, führen diese prompt zu Sodbrennen. Beobachten Sie daher sehr sorgfältig, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen auslösen. <sup>10</sup>

#### Sofort-Maßnahmen gegen Sodbrennen:

Beim Auftreten von Sodbrennen gibt es verschiedene kurzfristige Sofort-Maßnahmen, die zur Linderung beitragen können. Vielen Menschen hilft es beispielsweise, wenn Sie einen sauren Apfel essen oder ein Glas frisch gepressten Zitronensaft trinken. Dies liegt mit Sicherheit daran, dass bei diesen Menschen das Sodbrennen durch einen Magensäuremangel bedingt ist. Durch die Fruchtsäuren wird der pH-Wert im Magen reguliert, was schließlich das Sodbrennen lindert. Auch milchsauer vergorene Säfte (wie z. B. Sauerkrautsaft) können in diesem Fall Abhilfe schaffen.

Andere Menschen berichten davon, dass ihnen die Einnahme von Bentonit oder von basischen Mineralstoffen bei Sodbrennen hilft. Dies deutet darauf hin, dass es sich in diesen Fällen eher um einen

Magensäureüberschuss handelt. Bentonit oder basiche Mineralstsoffe neutralisieren überschüssige Säuren und verringern so den Säureüberschuss. Bentonit verbessert zudem auch das Gesamtmilieu im Verdauungssystem, indem es Toxine bindet und über den Darm ausleitet. Beobachten Sie das Verhalten Ihres Körpers genau, wenn Sie unter Sodbrennen leiden. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen, die Auslöser von Sodbrennen (oder anderen Verdauungsproblemen) zu identifizieren.

Tragen Sie dort über einen bestimmten Zeitraum Ihre Essgewohnheiten und Ihr Empfinden ein. Im Idealfall messen Sie zudem den pH-Wert Ihres Urins. Anhand eines solchen Ernährungstagebuchs lassen sich nach einer gewissen Zeit Muster erkennen, die auf generell Unverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien hinweisen können. Generell kann man sagen, dass auch das ausführliche Kauen und der generell gemässigte Verzehr zur Linderung von Sodbrennen beitragen kann. Vermeiden Sie es, zuviel zu essen. Hören Sie auf, wenn Sie etwa zu 75% satt sind. Kauen Sie dazu Ihre Speisen sorgfältiger durch, und essen Sie bewusster und

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> <a href="http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html">http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html</a>

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

<sup>10</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/chronisches-sodbrennen-vermeiden-ia.html

langsamer. Das wird Ihnen dabei helfen, den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören besser einschätzen zu können. 11

# Langfristige Maßnahmen gegen die Ursachen von Sodbrennen

Bei vielen Menschen konnte die Durchführung einer intensiven Entsäuerung dazu beitragen, dass Sodbrennen - selbst beim Verzehr "kritischer Lebensmittel" - nicht mehr auftrat. Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt verbessert logischerweise auch die pH-Regulation im Magen und trägt generellen zu mehr Wohlbefinden bei.

# Sodbrennen auf naturheilkundliche Weise begegnen:

Eine weitaus bessere Methode, das Sodbrennen mit all seinen Folgeerscheinungen in den Griff zu bekommen, ist eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise.

Eine Ernährung mit überwiegend basenbildenden Lebensmitteln trägt schnell und effektiv zur Entsäuerung des Körpers bei.

Darüber hinaus sollten die bereits vorhandenen, überschüssigen Säuren durch entsprechende entsäuernde Nahrungsergänzungen gebunden und aus dem Körper geleitet werden.

Eine gleichzeitige Remineralisierung durch organische Mineralien füllt die geleerten Mineralstoffspeicher wieder auf und sorgt so für einen schnellstmöglichen Ausgleich des Säure-Basenhaushaltes.<sup>13</sup>

# Übersäuerung vermeiden:

Übersäuerung durch ungesunde Lebensweise

Wir jedoch essen oder tun heutzutage Dinge, die unserem Organismus Kummer bereiten und ihn dadurch übersäuern. Die Übersäuerung des Körpers wird maßgeblich durch den Verzehr säurebildender Nahrungsmittel und einer ungünstigen Lebensweise beschleunigt. Übersäuerung entsteht folglich durch:

Tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Milch und die meisten Milchprodukte

Sojaprodukte

Teig- und Backwaren

Süßspeisen

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Cola und andere Softdrinks

Kaffee

Alkohol

Nikotin

Synthetische Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat), Süssstoffe wie z. B. Aspartam, etc.

Zahngifte wie Ouecksilber, Palladium etc.

Toxine, die von Bakterien und Pilzen ausgeschieden werden

übertriebener Sport

aber auch durch Stress, Angst, Sorgen, Ärger und negative Gedanken<sup>14</sup>

#### Warnung: Nebenwirkungen von Protonenpumpenhemmern:

Wenn nun bei Sodbrennen PPI geschluckt werden (und das womöglich noch langfristig), muss mit den folgenden Nebenwirkungen gerechnet werden:

- Paradoxerweise gehören Magen-Darm-Beschwerden zu den häufigsten Nebenwirkungen von PPI. Das eine Magenproblem (Sodbrennen) ist also durch PPI verschwunden, aber nur, um dem nächsten Magenproblem (z. B. Übelkeit) Platz zu machen.
- Auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit und Schwindel können zu den Nebenwirkungen von PPI gehören.

<sup>11</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/chronisches-sodbrennen-vermeiden-ia.html

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

<sup>13</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen-ia.html

<sup>14</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html

- Die Leber reagiert oft nicht erfreut auf PPI, was sich in der Blutanalyse in schlechten Leberwerten äußern kann.
- PPI können die Entstehung von Nahrungsmittelallergien fördern. Wenn nämlich zu wenig Magensäure gebildet wird, dann wird die Nahrung auch weniger intensiv zerkleinert. Das wiederum erhöht das Risiko, dass unverdaute Eiweißpartikel (die wie Allergene wirken können) durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Da sie dort aber nicht hingehören, bildet der Organismus gegen sie Antikörper. Bei erneutem Eintreffen der Allergene (wenn also wieder ein derartig unverdautes Partikel in das Blut gelangt) kommt es zur allergischen Reaktion.
- PPI sollen außerdem in der Lage sein, die Eisen-, Magnesium- sowie die Calcium-Aufnahme zu hemmen und auf diese Weise zu einer Blutarmut bzw. einer abnehmenden Knochendichte und damit zu einer Osteoporose (und zu allen anderen Auswirkungen eines entsprechenden Mineralstoffmangels) führen können.
- Wenn die Säureproduktion des Magens medikamentös reduziert wird, dann führt dies wie eingangs erwähnt – zu einer mangelhaften Immunsituation im Magen. Folglich braucht sich niemand mehr zu wundern, dass Menschen, die PPI einnehmen, sehr viel anfälliger für bakterielle Darminfektionen sind (z. B. Salmonellen-Infektionen), als Menschen, die keine PPI einnehmen und über einen gesunden Magensäurespiegel verfügen.
- Da die Belegzellen auch den Intrinsic-Factor für die Resorption des Vitamin B12 produzieren, ist es naheliegend, dass die Unterdrückung der Belegzellen durch PPI auch zu einem Intrinsic-Factor-Mangel und daraufhin zu einer mangelhaften Vitamin-B12-Aufnahme führen kann.
- Werden PPI regelmäßig und über eine längere Zeit hinweg eingenommen, dann kann das in einer regelrechten PPI-Abhängigkeit enden, da die Belegzellen nach Absetzen der PPI deutlich mehr Säure bilden, als sie das jemals zuvor getan hatten was jedoch in einer Erschöpfung der Zellen und langfristig wiederum in einem Magensäuremangel enden kann.
- Studien aus dem Jahre 2009 stellten sogar fest, dass PPI, wenn diese an Gesunde verabreicht werden, überhaupt erst zu jenen Symptomen führen können, gegen die sie eigentlich konzipiert wurden. Ganz konkret: Von 120 gesunden Personen, die nie unter Aufstoßen, Sodbrennen oder Magendrücken litten und jetzt acht Wochen lang PPI erhielten, klagten anschließend 44 Prozent über Aufstoßen, Sodbrennen oder Magendrücken, während das bei der Plazebogruppe nur selten der Fall war. 15

#### Sodbrennen vermutlich aufgrund eines Magensäuremangels:

Womöglich leiden viele Menschen mit Sodbrennen in Wirklichkeit unter einem MagensäureMANGEL. Das klingt auf den ersten Blick zugegebenermaßen sehr unlogisch, auf den zweiten Blick jedoch keinesfalls mehr. Ein säurearmer Magen muss sich nämlich besonders stark bemühen, um den Speisebrei möglichst effektiv mit der vorhandenen kleinen Säuremenge zu vermischen.

Dazu braucht er zwei Dinge: Zeit und heftige Mischbewegungen.

Der Speisebrei liegt also lange im Magen, was Gärprozesse fördert. Bei diesen Gärprozessen entstehen Säuren. Gleichzeitig versucht der Magen, mit Hilfe von unverhältnismäßig kräftigen Muskelkontraktionen den Speisebrei mit der vorhandenen kleinen Magensäuremenge zu vermischen.

Dadurch nun passiere es immer wieder – so heißt es – dass Teile des Speisebreies, der jetzt reichlich Säuren enthält, in die Speiseröhre gedrückt werden und dort ein brennendes Gefühl hinterlassen.

Wenn Menschen mit diesem Problem Antazida oder gar PPI nehmen, dann wird der Teufel tatsächlich mit dem Beelzebub ausgetrieben. Die Medikamente können nämlich kurzfristig die Beschwerden zwar durchaus lindern, doch heilen sie sie nicht, im Gegenteil, sie machen das Problem langfristig immer schlimmer. <sup>16</sup> Sodbrennen: Wie entsteht Magensäureüberschuss?

Ein Magensäureüberschuss bei Sodbrennen kann verschiedene Ursachen haben:

- Hastiges Essen (oder generell Stress)
- Mangelhaftes Kauen
- Zuckerreiche Mahlzeiten
- Industriell verarbeitete Nahrungsmittel

<sup>15 &</sup>lt;u>http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html</u>

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

- Falsch zusammengestellte Mahlzeiten
- Eine Infektion mit dem Bakterium Helicobacter pylori
- Eine <u>chronische Übersäuerung</u>: Eine insgesamt ungesunde Ernährungs- und Lebensweise kann auch zu einer Übersäuerung des Gewebes und der Körperflüssigkeiten führen. Diese latente Übersäuerung wiederum kann dann zu einer Übersäuerung des Magens führen und zwar folgendermassen:

Parallel zur Salzsäure erzeugen die Magenschleimhautzellen gleichzeitig immer auch Natriumhydrogencarbonat.

Dabei handelt es sich um eine basische Substanz, die als körpereigener Säurepuffer fungiert. Ein Teil des Natriumhydrogencarbonats schützt die Magenschleimhaut vor Verätzungen durch die starke Magensäure. Ein anderer Teil gelangt in die Blutbahn und dient im Gewebe und in den Organen als Puffersubstanz, die jene Säuren neutralisiert, die bei Stoffwechselprozessen in den Zellen entstehen.

Die Magenschleimhaut produziert also immer so viel Natriumhydrogencarbonat, wie der Körper gerade braucht. Liegt nun eine chronische Übersäuerung im Organismus (also im Gewebe und (noch) nicht im Magen!) vor, dann ist der Puffer-Bedarf besonders hoch und die Magenschleimhautzellen produzieren viel Natriumhydrogencarbonat.

Wenn aber im Magen viel Natriumhydrogencarbonat gebildet wird, dann wird natürlich auch viel Säure gebildet – obwohl diese vielleicht gerade gar nicht gebraucht wird, da es nichts zu verdauen gibt. Und so kann eine chronische Übersäuerung des Gewebes zu einer Übersäuerung des Magens, zu Sodbrennen und langfristig möglicherweise auch zu einer Magenschleimhautentzündung oder einem Magengeschwür führen.<sup>17</sup>

## Ein chronischer Magensäuremangel hat leider ähnliche Symptome wie ein Magensäureüberschuss.

Sodbrennen: Wie entsteht Magensäuremangel?

Nach den Mahlzeiten kann es zu Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen mit oder ohne Sodbrennen kommen. Die langfristigen Folgen und Symptome eines Magensäuremangels sind wieder jene, die teilweise schon oben bei den Nebenwirkungen der PPI aufgezählt wurden, also z. B.

- (Nahrungsmittel-)Allergien
- Anfälligkeit für Bakterien, Pilze und Parasiten

Mineralstoff- und Spurenelementemangel (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink etc.)

- Der mögliche Mineralstoff- und Spurenelementemangel kann dann wiederum zu Haarausfall, schlechter Haut (bis hin zu Akne im Erwachsenenalter) und brüchigen Fingernägeln führen.
- Untergewicht bzw. Probleme mit der Gewichtszunahme, weil die Nährstoff- und Vitalstoffverwertung gestört ist. Lesen Sie auch: Gesund zunehmen bei Untergewicht
- Chronische Durchfälle und/oder chronische Verstopfung<sup>18</sup>

# Chronische Übersäuerung kann zu Magensäuremangel führen:

Die Magensäureproduktion soll bei Menschen spätestens ab einem Alter von etwa 50 stark nachlassen. Offiziell sagt man, dies liege an der "ganz normalen" Alterung. Eine andere Erklärung dafür könnte jedoch auch so lauten:

Eine jahrzehntelange chronische Übersäuerung des Körpergewebes kann nicht nur zu einem Magensäureüberschuss, sondern auch zu einem Magensäuremangel führen. Die latente Übersäuerung erschöpft die Belegzellen, die in all der Zeit reichlich Natriumhydrogencarbonat als Puffersubstanz bilden mussten, so sehr, dass sie irgendwann nur noch eingeschränkt funktionsfähig sind und folglich auch nur noch wenig Magensäure bilden können.

Allerdings lässt sich ein Magensäuremangel längst nicht nur bei Menschen über 50 beobachten. Auch viele jüngere Menschen – darunter ausgerechnet jene, die häufig glaubten, sie litten aufgrund ihres Sodbrennens unter Magensäureüberschuss – leiden vielleicht in Wirklichkeit unter einem Magensäuremangel. Auch eine Gastritis Typ A kann zu einem Magensäuremangel führen. <sup>19</sup>

#### Säuretabletten bei Sodbrennen sind keine echte Lösung:

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

<sup>18</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

<sup>19</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

Manche Heilpraktiker verordnen daher inzwischen bei Verdacht auf Magensäuremangel Salzsäuretabletten, die zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Bestätigt sich der Verdacht, tauchen die üblichen Beschwerden der Patienten nach einer von Säuretabletten begleiteten Mahlzeit nicht wieder auf.

Allerdings sind natürlich auch Salzsäuretabletten auf Dauer genauso wenig eine Lösung wie Antazida. Optimal wäre, wenn der Organismus wieder selbst zu einer gesunden und ausgeglichenen Magensäureproduktion zurückfinden könnte. Das jedoch gelingt nur mit Hilfe von ganzheitlichen Massnahmen (siehe weiter unten), also nicht, wenn die bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beibehalten werden. 20

# 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. <sup>21</sup>

# 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 gehören neben Herz- und Gallenblasenerkrankungen, entzündlichen Veränderungen der Darmschleimhaut, Krampfadern und Dickdarmkrebs eben auch die Hiatushernie, so dass Sodbrennen auch über diesen Umweg erneut die Folge einer insgesamt ungesunden Ernährungs- und Lebensweise ist. <sup>22</sup>

# Ganzheitliche Maßnahmen bei Sodbrennen & Gastritis

Wenn Sie nun die folgenden Maßnahmen gegen Sodbrennen lesen, könnte es sein, dass Sie bei manchen Punkten ungläubig mit dem Kopf schütteln. Und in der Tat ist es oft kaum zu fassen, dass so einfache Maßnahmen eine derart durchschlagende Wirkung haben können – und zwar nicht nur bei Sodbrennen, sondern auch bei vielen anderen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, u. a. bei Gastritis. Unterschätzen Sie die anschließenden Tipps also besser nicht! Probieren Sie sie erst aus!

• Zeit fürs Essen

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten.

• Kauen Sie jeden Bissen ausführlich!

Vollkornreis hat beispielsweise erst nach 50 bis 60 Kaubewegungen die Konsistenz, um geschluckt werden zu können. Auch Nüsse benötigen ähnlich viel Kauarbeit. Bei einem Blattsalat mit Kräutern können es noch mehr Kaubewegungen sein, bevor geschluckt wird.

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

<sup>21</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

<sup>22</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

- Nahrung mit weicher oder flüssiger Konsistenz (Suppen, Breie, Smoothies etc.) sollten nicht ohne ausgiebiges Einspeicheln geschluckt werden.
- Je besser gekaut und eingespeichelt die Nahrung ist, umso weniger Arbeit hat der Magen und um so besser kann die Nahrung weiterverarbeitet und verwertet werden, um so geringer ist das Risiko eines Mikronährstoffmangels und um so höher die Chance, dass sich der Magen wieder regeneriert. Trainieren Sie das Kauen konsequent. Sie werden vom nachfolgend äusserst angenehmen Gefühl im Bauch begeistert sein.
- Essen Sie erst, wenn Sie hungrig sind und nie aus Langeweile oder weil es der Zeitplan so vorschreibt.
- Essen Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt!

Der Magen wird die Nahrung erst dann optimal verarbeiten können, wenn sie Körpertemperatur hat.

• Trinken Sie nichts zum Essen

Trinken Sie eine Stunde vor dem Essen oder erst wieder eine Stunde nach dem Essen, da Getränke die evtl. ohnehin spärlich vorhandene Magensäure noch weiter verdünnen würden.

• Führen Sie eine Darmsanierung durch!

Eine Darmsanierung beinhaltet mindestens drei Komponenten:

- (1)Bentonit
- (2)Flohsamenschalenpulver
- (3)Probiotikum

Alle drei sind hervorragend dazu geeignet, nicht nur den Darm, sondern das gesamte Verdauungssystem und damit auch den Magen zu sanieren und ferner die Schleimhäute zu regenerieren.

<u>Zu 1:</u>Bentonit bindet die überschüssige Magensäure und saugt im Organismus Gifte aller Art auf (auch die Stoffwechselgifte des Helicobacter pylori), um Sie mit dem Stuhl auszuscheiden.

<u>Zu2:</u> Flohsamenschalenpulver erhöht die Darmperistaltik und kann somit – wenn mit viel Flüssigkeit eingenommen – eine mögliche Verstopfung beheben, was bei einer vorliegenden Hiatushernie bekanntlich die Ursache des Sodbrennens sein kann.

<u>Zu 3:</u>Ein hochwertiges Probiotikum (z. B. Combi Flora) kann gemeinsam mit einem Präbiotikum (z. B. Inulin) ebenfalls die Verdauungstätigkeit regulieren und wirkt sich überdies auf alle Magen-Darm-Beschwerden sehr positiv aus.

• Liegt ein Helicobacter pylori vor?

Falls bei Ihnen das Helicobacter pylori gefunden wurde und ausgemerzt werden soll, ist dies auf ganzheitlichem Wege durchzuführen.<sup>23</sup>

Sodbrennen und Verstopfung

Falls Sie gleichzeitig an Sodbrennen und Verstopfung leiden, sollten Sie zuallererst die Verstopfung beheben (denken Sie an das oben Gesagte über die Hiatushernie).-> Hausmittel gegen Verstopfung einnehmen, allerdings wird eine Verstopfung meist schon durch die oben genannte Darmsanierung behoben sein.

• Magensäureüberschuss?

Falls Sie an einem nachgewiesenen Magensäureüberschuss leiden sollten, nehmen Sie bei akuten Beschwerden Bentonit ein (als Kapsel oder Pulver). Bentonit neutralisiert nicht einfach nur – wie Antazida – die überschüssigen Säuren, sondern verbessert zudem noch das Gesamtmilieu im Verdauungssystem, indem es Toxine bindet und über den Darm ausleitet, sowie beste Voraussetzungen für eine gesunde Darmflora schafft. Denken Sie daran, bei einer Bentonit-Einnahme sehr viel Wasser zu trinken!

• Magensäuremangel?

Falls Sie an einem Magensäuremangel leiden, können Sie vorübergehend Säuretabletten einnehmen (fragen Sie Ihren Heilpraktiker danach!). Bauen Sie jedoch langfristig besser die folgenden Lebensmittel in Ihren Speiseplan mit ein. Sie unterstützen, fördern und regulieren eine gesunde Magensäureproduktion: Bitterstoffe (z. B. Bitter-Basenpulver, Löwenzahnwurzelextrakt, Löwenzahnblattpulver, Kräuterbitter (z. B. Bitterstern))

Flüssiger Löwenzahnextrakt oder Löwenzahnsaft oder frischer Löwenzahn als Salat Milchsauer vergorene Säfte (z. B. Sauerkrautsaft)

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

Frischer Weißkohlsaft (bitte schlückchenweise beginnen und langsam die tägliche Menge steigern) Grüne Smoothies

• Führen Sie eine Entsäuerung durch!

Eine chronische Übersäuerung zu Sodbrennen führen. Schon die richtige Ernährung sowie die Darmsanierung werden bis zu einem gewissen Grad zu einer Entsäuerung führen und Ihre Beschwerden deutlich mildern, wenn nicht gar ganz aufheben.

- Falls Darmprobleme bei Ihnen zweitrangig sind, starten Sie mit einer Entsäuerung und führen die Darmsanierung falls dann noch erforderlich erst später durch.
- Planen Sie die Bauchmassage in Ihren Tagesablauf ein!

Details zur Durchführung der Bauchmassage – die sich umgehend auf die Magengesundheit und Magenfunktionen und somit auch auf das Sodbrennen auswirkt – finden Sie hier: Bauchmassage

• Stellen Sie bei Sodbrennen Ihre Ernährung um!

Ausschlaggebend bei Sodbrennen ist natürlich die richtige Ernährung. Stimmt die Ernährung, werden Sie kein Sodbrennen mehr haben. Setzen Sie daher als eine der wirksamsten Massnahmen schnellstmöglich die folgenden Punkte um:

- (1)Die wichtigste Regel dabei ist: Essen Sie keine Fertigprodukte mehr! Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten aus frischen Zutaten selbst zu. Fertigprodukte, die sich nicht vermeiden lassen (z.B. Brot, Butter, Öle, Essig etc.) sollten Sie ausschließlich in hochwertiger Bio-Qualität im Naturkosthandel kaufen. (2)Die zweitwichtigste Regel: Reduzieren Sie Ihren Kohlenhydratverzehr drastisch. Ungünstige Kohlenhydrate sind insbesondere Back- und Teigwaren sowie alle Produkte, die Haushaltszucker enthalten.
- (3)Die drittwichtigste Regel: Lassen Sie Ihre Nahrung so natürlich wie möglich. Vermeiden Sie also langes Kochen, Frittieren sowie Braten bei hohen Temperaturen. Dämpfen oder dünsten Sie Ihre Mahlzeiten lediglich schonend.
- (4)Die viertwichtigste Regel: Beobachten Sie genau, nach welchen Lebensmitteln sich bei Ihnen Sodbrennen entwickelt und überlegen Sie sich, an was es liegen könnte. Beispiel: Nüsse werden im Allgemeinen gut vertragen. Röstet man Nüsse jedoch und serviert man sie in einem Gericht zusammen mit Fett, dann scheinen sie – zumindest bei etlichen Menschen – extrem rasch zu Sodbrennen führen zu können. Auch gewisse Kombinationen verursachen schnell Sodbrennen. Werden die Lebensmittel einzeln gegessen, sind sie hingegen verträglich. Kritische Kombinationen könnten die folgenden sein: Milchprodukte mit Getreide, Getreideprodukte mit Zucker, Getreideprodukte mit Eiweiss u. a. (5)Die fünftwichtigste Regel: Hören Sie mit mehrgängigen Menüs auf. Ihr Magen hasst kunterbunte Mischungen aus vielen verschiedenen Nahrungsmitteln, von denen jedes einzelne schon für sich allein gegessen eine Katastrophe darstellt, wie z. B. dieses beliebte Menü: Aperitif, Fertigsalat mit Fertigdressing, Pizza, Rotwein, Eisbecher, Kaffee. Essen Sie also einfacher, z. B. gedämpfte Gemüse mit Kräutern, Meersalz und Butter. Dazu entweder Kartoffeln, Hirse oder Quinoa ODER hochwertiges Bio-Fleisch oder Eier. Und essen Sie häufiger Superfoods wie grüne Smoothies und Mandelmilch. Informationen dazu finden Sie hier: Grüne Smoothies – die perfekte Mahlzeit und Mandel-Milch (6)Die sechstwichtigste Regel: Gewöhnen Sie sich Desserts aller Art ab. Schon allein die Berücksichtigung dieser Regel wird Ihren Gesundheitszustand um gleich mehrere Grade verbessern. (7)Die siebtwichtigste Regel: Reduzieren Sie Ihrem Magen zuliebe Ihren Alkohol- und Kaffeegenuss. (8)Die allerwichtigste Regel von allen ist jedoch: Lesen Sie das hier nicht nur durch, setzen Sie es auch um! Denn nur dann wird Ihr Sodbrennen auch wirklich verschwinden.<sup>24</sup>

# PPI bei Sodbrennen nicht einfach absetzen:

Nun könnte es sein, dass Sie längst Medikamente gegen Ihr Sodbrennen und Ihre Magenbeschwerden einnehmen, nämlich PPI – die oben ausführlich vorgestellten Protonenpumpenhemmer, die Ihre Belegzellen in der Magenschleimhaut daran hindern, Magensäure zu bilden.

Und es könnte sein, dass Sie aufgrund dieses Artikels diese Medikamente lieber jetzt als später absetzen möchten. Das sollten Sie NICHT tun!

Protonenpumpenhemmer (PPI) führen nämlich zu einer Art Abhängigkeit, wodurch es infolgedessen auch zu einer Art *Entzugserscheinung kommt*, wenn man die Medikamente überstürzt absetzt. Wenn PPI genommen

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

werden, dann wird bekanntlich die Magensäureproduktion gehemmt. Der Magen will aber (bei ursprünglichem Magensäureüberschuss) nach wie vor viel Magensäure produzieren. Wenn der Magen nun feststellt, dass keine Magensäure da ist, dann wird von bestimmten Zellen am Mageneingang das Gastrin ausgeschüttet – ein Hormon, das die Belegzellen zur Magensäureproduktion anregt. Falls nun viele Wochen oder gar Monate lang PPI genommen werden, dann wird immer mehr Gastrin ausgeschüttet, da die Belegzellen ja – aufgrund der blockierenden PPI-Wirkung – nicht oder nur wenig reagieren können. Lässt man nun plötzlich die PPI weg, dann wird – entsprechend der inzwischen großen Gastrinmenge – auch eine große Magensäuremenge produziert und man bekommt meist extreme Beschwerden mit Reflux und Sodbrennen.

Daher kommen so viele Menschen von ihren PPI oft nie mehr weg. Gleichzeitig müssen sie alle paar Jahre die erforderliche Dosis erhöhen, da die ursprüngliche Dosis nicht mehr wirkt. Jetzt aber werden Nebenwirkungen natürlich immer wahrscheinlicher.

PPI sollten folglich – besonders wenn sie sehr lange eingenommen wurden – <u>nur langsam ausgeschlichen</u> werden (kontinuierlich wird die Dosis reduziert), was oftmals gar nicht so einfach ist.

<u>Der "Entzug" kann – je nach Ursache der Gastritis – mehrere Monate lang dauern.</u> Und klappen kann es nur, wenn die oben genannten Tipps zum großen Teil umgesetzt werden. (Mit der Entsäuerung sollten Sie jedoch warten, bis Sie keine Medikamente mehr nehmen.)

# Zusätzlich können während des PPI-Entzugs noch folgende Maßnahmen hilfreich sein:

• Leichte Kost

Nichts von alldem essen, was überhaupt erst zu den Magenproblemen geführt haben könnte (Schokolade, Geräuchertes, Pizza, Kuchen mit Kaffee, Fast Food etc.). Stattdessen leichte Kost bevorzugen: Viel Gemüse, Hirse, Toast, Suppen etc.

- Viele kleine Mahlzeiten: Über den Tag viele kleine Mahlzeiten essen!
- Abends nichts mehr essen
- Mindestens drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit einnehmen.
- Kräuter-Heiltees
- Kamillentee und ab und zu Ingwertee trinken. 25

#### Akute Hilfe bei Sodbrennen:

Wenn Sodbrennen auftritt, dann ausprobieren, was hilft: Heilerde oder Bentonit, eingeweichte Leinsamen oder Flohsamen, Kartoffelsaft, ein paar Mandeln zu Brei kauen und langsam schlucken – wenn es gar nicht anders geht, evtl. ein Basenkolloid oder auch die Sango Meeres Koralle in Wasser einnehmen.<sup>26</sup>

#### **Heilerdetrick gegen Sodbrennen:**

1 Teelöffel Heilerde für den inneren Gebrauch (Apotheke) mit ¼ Liter Leitungswasser übergießen, fest umrühren, das Ganze trinken.<sup>27</sup>

#### gegen Sodbrennen:

Keine enge Kleidung tragen, fette Speisen meiden!<sup>28</sup>7

<u>Tausengüldenkraut bei Sodbrennen, Magenbeschwerden<sup>29</sup></u> <u>Wassertreten (Kneipp) gegen Sodbrennen und Entspannungstraining:<sup>30</sup></u>

# Aloe Vera Saft hilft gegen Sodbrennen:

Der Saft der Aloe Vera Pflanze ist ein natürliches Hausmittel gegen Sodbrennen das Sie ausprobieren können wenn Sie sich fragen "Was hilft gegen Sodbrennen". Aloe Vera ist ein richtige Powerpflanze die dem Körper auf vielfältige Weise helfen kann. Kaufen Sie nur natürlichen Aloe Vera Saft.

Nehmen Sie einige Esslöffel Aloe Vera Saft oder Gel eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit.<sup>31</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html

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

<sup>&</sup>lt;sup>27</sup> Bankhofer, Hademar: Gesunheitsbarometer, 255

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Bankhofer, Hadema: Gesunheitsbarometer, 255

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Internet-Vortrag von Nadja Beyer

<sup>30</sup> http://www.ardmediathek.de/mdr-fernsehen/hauptsache-gesund/wassertreten-gegen-sodbrennen?documentId=16515648

#### **Sodbrennen und Stress:**

Wer einen hektischen Lebensstil pflegt oder unter Stress am Arbeitsplatz leidet der ist häufiger von Sodbrennen betroffen als ausgeglichene und entspannte Menschen.

Stress kann die Symptome von Sodbrennen verschlimmern. Stress verlangsamt die Entleerung des Magens, was die Wahrscheinlichkeit von Sodbrennen erhöhen kann. Wenn obendrein ein ungesunder Lebensstil mit Zigaretten, Alkohol etc. kommt ist Sodbrennen nur noch eine Frage der Zeit...

Was hilft gegen Sodbrennen – Um den Stress abzubauen und sich wieder zu entspannen helfen einfache Dinge wie mehr schlafen und ausruhen genauso wie das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi, Autogenes Training und Meditation.<sup>32</sup>

## Süßholzwurzel / Lakritze gegen Sodbrennen:

Lakritze bzw. Süßholzwurzel ist ein bewährtes Sodbrennen Hausmittel. Lakritze kann Entzündung verringern und hemmt das Wachstum von schädlichen Magenbakterien und kann so positiv auf das Sodbrennen wirken – eine weitere Antwort auf die Frage was hilft gegen Sodbrennen.

1 TL getrocknete Süßholzwurzel wird als Tee für 5 Minuten aufgebräut und dann getrunken. Mehrmals am Tag wiederholen.<sup>33</sup>

# **Sodbrennen und Rauchen:**

Rauchen ist nicht nur eine große Geldverschwendung sondern kann auch das Sodbrennen negativ beeinflussen; Nikotin kann den unteren Schließmuskel der Speiseröhre schwächen. So kann der saure Mageninhalt noch viel einfacher in die Speiseröhre gelangen. Wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen hören Sie mit dem Rauchen auf.<sup>34</sup>

# Bananen:

Sodbrennen: Bananen wirken im Körper auf natürliche Weise gegen Säure. Essen Sie daher eine Banane, wenn Sie an Sodbrennen leiden.<sup>35</sup>

#### **Pfefferminze und Anis:**

Schluckauf und Aufstoßen können durch Pfefferminze und Anis bekämpft werden. 36

#### Aloe, Ingwertee, Kamillentee:

Leiden Sie nach dem Essen an Sodbrennen? Dann versuchen Sie es doch einfach mal damit, vor der Mahlzeit simplen Aloe-Saft zu trinken. Auch etwas Ingwertee dürfte den Magen beruhigen und als Puffer gegen die Säure dienen. Und wenn Sie keinen Ingwertee im Haus haben, tut es auch eine Tasse Kamillentee vor dem Schlafengehen.<sup>37</sup>

#### Warnung::

Allein in Amerika griffen im Jahr 2013 insgesamt 15 Millionen Menschen zu Mitteln gegen Sodbrennen und legten dafür mehr als zehn Milliarden Dollar auf den Tisch. Ganz vorne lagen dabei sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI), Medikamente wie Nexium, Prevacid und Prilosec.

An der Studie nahmen insgesamt 250 000 Personen in zwei Gruppen teil. Gruppe 1 umfasste 10 482 Menschen, von denen 322 ein Medikament gegen Sodbrennen (Protonenpumpenhemmer) nahmen. Für diejenigen, die die Mittel schluckten, lag das geschätzte absolute Risiko einer chronischen Nierenerkrankung bei 11,8 Prozent, bei allen anderen bei 8,5 Prozent. Gruppe 2 umfasste 248 751 Menschen, von denen 16 900 ein Medikament gegen Sodbrennen nahmen. Letztere wiesen eine 15,6-prozentige Wahrscheinlichkeit einer Nierenerkrankung auf. Für die restliche Gruppe lag die Wahrscheinlichkeit bei nur 13,9 Prozent.

 $<sup>{\</sup>color{red}^{31}}~\underline{http://schlaueantwort.com/was-hilft-gegen-sodbrennen/}$ 

http://schlaueantwort.com/was-hilft-gegen-sodbrennen/

http://schlaueantwort.com/was-hilft-gegen-sodbrennen/

http://schlaueantwort.com/was-hilft-gegen-sodbrennen/

http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/harold-shaw/big-pharmas-pillen-gegen-sodbrennen-erhoehen-das-risiko-eines-nierenversagens.html

Die Studie konnte PPI nicht abschließend mit chronischen Nierenerkrankungen in Verbindung bringen. Aber sie gibt in jedem Fall Anlass zu ernster Besorgnis. Weitere Forschung in dieser Richtung ist erforderlich. Ein *erhöhtes Risiko, seine Nieren zu schädigen*, sollte eigentlich als Grund ausreichen, keine Mittel gegen Sodbrennen mehr zu nehmen. Aber der Schaden, den diese lästigen Arzneien anrichten, beschränkt sich leider nicht auf die Nieren. *Bei Menschen, die mit PPI ihren Reflux behandelten, stellten Forscher der Uni*Stanford ein um 16 Prozent erhöhtes Herzinfarktrisiko fest. Zudem starben diese Menschen mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit an einer Herzerkrankung. Und damit ist noch immer nicht Schluss.<sup>38</sup>

#### **Warnung vor PPI:**

Wenn auch Sie wegen Magenbeschwerden oder einfach "nur" begleitend zu einer Antibiotika- oder Schmerzmitteltherapie Säureblocker oder einen sog. Magenschutz verordnet bekamen, dann schauen Sie auf das Päckchen. Steht dort eine Wirkstoffbezeichnung mit der Endung -prazol (z. B. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol o. ä.), dann schlucken Sie Säureblocker vom Typ der Protonenpumpeninhibitoren (PPI). Die zahlreichen Nebenwirkungen sind Erhöhtes Sterberisiko, Vitalstoffmängel und deren vielfältigen Folgen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Nierenerkrankungen, ein erhöhtes Infektionsrisiko, Verdauungsbeschwerden und – wenn Schwangere PPI nehmen – ein steigendes Allergie- und Asthmarisiko beim Kind. Auch hatte man bereits beobachtet, dass eine langfristige PPI-Einnahme die Leberwerte verschlechtert. Forscher der University of California/San Diego stellten dazu fest, dass Säureblocker die Darmflora auf eine Weise beeinflussen können, dass dieser Zustand nun wiederum zu drei verschiedenen chronischen Lebererkrankungen führen kann: zu einer nicht-alkoholischen Fettleber, zu einer nicht-alkoholischen Leberentzündung (Steatohepatitis) und zu einer Beschleunigung alkoholbedingter Leberschäden.

Tragisch ist, dass ausgerechnet Menschen mit Lebererkrankungen besonders häufig Säureblocker nehmen und dadurch nicht etwa gesünder werden, wie sie hoffen, sondern ihren Gesundheitszustand noch weiter verschlechtern. In Nature Communications (Oktober 2017) schrieben die kalifornischen Forscher rund um Dr. Bernd Schnabl, Professor für Gastroenterologie: "Unsere Mägen bilden unter anderem deshalb Magensäure, um die mit der Nahrung eintreffenden Bakterien zu töten. Nimmt man nun Medikamente, die zu einer Hemmung dieser Säurebildung führen, dann überleben diese Bakterien und vermehren sich." Schon 2014 hatte sich in einer Untersuchung gezeigt (JAMA Pediatrics), dass die Einnahme von Säureblockern bei Kindern zu einem verstärkten Bakterienwachstum im Magen führte. Doch bleiben die Bakterien nicht im Magen. Dr. Schnabl erklärt weiter: "Vom Magen gelangen die Bakterien schließlich in die Lymphknoten und den Darm und ändern in letzterem die Zusammensetzung der Darmflora." Dort breiten sich nun die sog. Enterococcus-Bakterien aus. Diese wandern durch die Darmschleimhaut ins Blut und auf dem direkten Wege in die Leber, wo sie Entzündungen auslösen oder bereits bestehende Leberbeschwerden verstärken. Wer außerdem reichlich Alkohol trinkt und gleichzeitig PPI einnimmt, entwickelt schneller eine Lebererkrankung als allein durch den Alkohol. Schon zuvor wusste man, dass sich der Zustand der Darmflora auf das Risiko, eine Lebererkrankung zu entwickeln, auswirken kann. Die vorliegende Studie bestätigt erneut diese früheren Erkenntnisse.<sup>39</sup>

## Übergewicht abbauen, Alkohol- und Koffeinkonsum einschränken etc.:

Schnabl rät daher zur Behandlung von Sodbrennen, besser <u>Übergewicht abzubauen, den Alkohol- und Koffeinkonsum einzuschränken und weniger fettreiche oder scharf gewürzte Speisen</u> zu verzehren.<sup>40</sup>

#### **Ernährungstipps:**

Die von Dr. Zalvan bei Reflux empfohlene Ernährungsform besteht insbesondere aus Früchten, Gemüse, Getreideprodukten und Nüssen. *Milchprodukte und andere tierische Produkte (einschl. Rind, Geflügel, Schwein, Fisch und Eier) meiden.* 

Natürlich eliminiert man aus seinem Speiseplan auch <u>Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Softdrinks, stark</u> <u>gewürzte Speisen, Frittiertes und Fettiges sowie Alkohol</u>. Stattdessen empfiehlt Dr. Zalvan, einfach Wasser – und zwar Basenwasser (mit einem pH-Wert von mindestens 8) – zu trinken.<sup>41</sup>

<sup>38</sup> http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/harold-shaw/big-pharmas-pillen-gegen-sodbrennen-erhoehen-das-risiko-eines-nierenversagens.html

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saeureblocker-schaden-der-leber-171004067.html

<sup>40</sup> https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saeureblocker-schaden-der-leber-171004067.html

#### Tipps:

#### Tipp 1: Meiden Sie bestimmte Speisen und Getränke:

Meiden Sie bestimmte Speisen und Getränke, wie zum Beispiel Schokolade, Wein, Kaffee, fette Gerichte, Fruchtsäfte und scharfe Gewürze. Fettreiche Speisen verbleiben länger im Magen, was zu vermehrtem Aufstoßen und Sodbrennen führen kann. Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und scharfe Gewürze kurbeln die Produktion von Magensäure an. Getränke wie Fruchtsäfte, Weißwein und kohlensäurehaltiges Wasser oder Softdrinks enthalten selbst schon viel Säure.

# Tipp 2: Übergewicht abbauen:

# Tipp 3: Lieber mehrere kleine Mahlzeiten am Tag essen:

Essen sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Je größer die Nahrungsmenge ist, desto länger verbleibt sie im Magen und desto eher kommt es zu Sodbrennen. Langsames Essen und gründliches Kauen machen die Nahrung leichter verdaulich. Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen sein, dann hat der Körper noch genügend Zeit zum Verdauen.

Kartoffelwasser und Sauerkraut können helfen

# Tipp 4: Eine aufrechte Haltung hilft gegen Sodbrennen:

Schlafen sie mit erhöhtem Oberkörper; so kann die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre zurückfließen. Arbeiten sie tagsüber immer auch mal im Stehen, das nimmt Druck vom Bauchraum.

#### Tipp 5: Nach dem Essen trinken:

Bei leichten Beschwerden können Sie durch die Einnahme von Flüssigkeit die Magensäure herunter spülen und so dem Sodbrennen entgegenwirken. Am besten mit Tee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure.

# <u>Tipp 6: Der Saft roher Kartoffeln kann, vor dem Essen getrunken, überschüssige Magensäure binden.</u> Manche empfehlen auch, das Abkochwasser gekochter Kartoffeln zu trinken. Auch einige Gabeln rohes

Sauerkraut gelten als bewährtes Hausmittel gegen das schmerzhafte Brennen.

#### Tipp 7: Mandeln kauen:

Ein weiteres Hausmittel gegen Sodbrennen: Kauen Sie langsam ein paar Mandeln oder Nüsse und schlucken Sie den Brei dann herunter.

# Tipp 8: Kräutertees helfen:

Bestimme Tees wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und helfen auch gegen Sodbrennen. Vor allem Tees mit Kamille, Fenchel, Anis und Kümmel.

#### Tipp 9: Heilerde bindet Magensäure:

Heilerde ist ein mineralhaltiges Pulver, das ebenfalls überschüssige Magensäure bindet. Entweder ein bis zwei Teelöffel Heilerde in Wasser auflösen und dann trinken oder einfach im Mund zergehen lassen. Besonders geeignet ist Heilerde, die aus naturreinem Löss hergestellt wird.<sup>42</sup>

#### Kartoffelsaft bei Sodbrennen:

Der Schweizer Heilpflanzenforscher und Apotheker Walther Schoenenberger hat ein spezielles Rezept erprobt, das sich seither vielfach bewährt hat: Besorgen Sie sich aus dem Reformladen eine Flasche Kartoffelsaft und trinken Sie einige Zeit 2-mal täglich vor den Mahlzeiten 1/8 Liter in kleinen, langsamen Schlucken. Der Kartoffelsaft bindet überschüssige Magensäure und bringt schnell Erleichterung.<sup>43</sup>

#### Sodbrennen beim Joggen:

Professor Dr. Donald Castell von der Uni Winston-Salem hat das genau untersucht, <u>weil viele Jogger</u> <u>darunter leiden</u>. Wer ein sensibles Verdauungssystem hat, sollte diesen Sport nicht ausüben. Beim Laufen schwappt die am Magenboden angesammelte Magensäure umher und dringt dabei in die Speiseröhre vor, wo sie dann das unangenehme Sodbrennen hervorruft. Sie sollten daher besser eine andere Sportart wählen: etwa Radfahren, Schwimmen oder Bodengymnastik. <sup>44</sup>

## Weißkrautsaft bei saurem Aufstoßen:

Machen Sie eine 14-Tage-Kur mit Weißkraut-Saft. Geben Sie Weißkraut-Blätter in den Entsafter, oder kaufen

<sup>41</sup> https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pflanzliche-ernaehrung-wirkt-bei-reflux-17090558.html

 $<sup>\</sup>frac{42}{\text{https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/bildergalerie/bildergalerie--was-hilft-gegen-sodbrennen--.html}$ 

<sup>&</sup>lt;sup>43</sup> Bankhofer, Hademar: Das gesunde Buch vom gesunden Leben, 2009, S. 138

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Bankhofer, Hademar: Das gesunde Buch vom gesunden Leben, 2009, S. 138

Sie Weißkraut-Saft im Reformladen. Trinken ie täglich – über den Tag verteilt – einen Liter von dem Saft. Das saure Aufstoßen wird schnell nachlassen. 45

# Bitterstoffe, z.B. Heidelberger-Heilkräuter-Tee:

Magen kriegt Säure nicht los, weil Öffnung zum Darm verschlossen ist, da zu wenig Galle, dadurch ist Öffnung von außen verschlossen, Galle macht Tor vom Magen nicht auf, daher übersäuert -> Bitterstoffe -> bittere Sachen<sup>46</sup>

# Ingwer hilft bei Sodbrennen und Nebenhöhlenentzündungen:

Ingwer beruhigt den Magen unter anderem dadurch, dass er überschüssige Säure im Magen reduziert. 47

# Alternativen zu Säureblockern:

Gerne möchten wir mit Ihnen all die vielen Tipps teilen, die uns erreicht haben und dabei die Gelegenheit nutzen, alle uns bekannten Alternativen zu Säureblockern aufzuführen. Wir beginnen mit den Tipps und Erfahrungsberichten unserer Leser (1 bis 5) und fahren dann mit weiteren Alternativen fort.

# 1. Homöopathie und Mineralstoffe:

Ellen schrieb: "Auch ich habe ein jahrelanges Leiden hinter mir mit mindestens 3 x Magenspiegelung und der immer wiederkehrenden Diagnose einer Magenschleimhaut- und Speiseröhrenentzündung und immer wieder wurde mir Pantoprazol und Omeprazol verordnet. Sobald ich das Medikamt absetzte, fingen die Beschwerden wieder an. Noch vor 5 Wochen im Urlaub holte ich mir dieses Medikament aus der Apotheke. Wieder zu Hause nahm ich vom Homöopathen Nux vomica D 6 Globuli und ein Mineralstoffpräparat mit 600 mg Kalium, 330 mg Calcium, 220 mg Phosphor, 157 mg Magnesium, 4,8 mg Eisen, 4,8 mg Zink, 1,8 mg Mangan und 0,1 mg Kupfer pro Tag. Nach 5 Tagen Einnahme, hatte ich keine Probleme mehr. Es ist zwar erst 5 Wochen her, aber ich habe das gute Gefühl, dass ich jetzt von den Magenschmerzen befreit bin."

# 2. Natron (Natriumhydrogencarbonat):

Rainer schrieb: "Auch ich habe mehr als 10 Jahre wegen Refluxschmerzen nach einer Magenspiegelung einen Säureblocker bekommen, der mich für den Rest meines Lebens begleiten sollte. Ich habe erfolglos probiert, diesen auszuschleichen, nachdem ich im Beipackzettel jede Menge mir bis dato entstandenen Probleme nachvollziehen konnte!

Mein dritter Versuch bestand darin, das über 125 Jahre altbekannte Natron zu nehmen! Ich habe am 28.05.18 den Säureblocker abgesetzt und ein Tablettenröhrchen mit Natron ständig bei mir! An den ersten Tagen brauchte ich bis zu 5 Stück und – rechtzeitig genommen – schadet es nix!

Inzwischen habe ich Tage völlig ohne Natron oder höchsten 2 am Tage!!! Mir geht es (sorry) saugut und ich fühle mich wie neu geboren! Mein Hausarzt wollte nur den Säureblocker wechseln, also ein Lobbyist der Pharmaindustrie! Ich hoffe, damit vielen Leidgeplagten zu helfen, mehr als ich beschrieben habe, ist an Aufwand nicht nötig!!!

#### 3. Täglich Leinöl:

Ela schrieb: "Ich habe auch lange Zeit PPI eingenommen. Anfangs 2- bis 3-mal die Woche bis hin zu täglich. Mein Sodbrennen wurde nicht besser, sondern immer schlimmer, sobald ich versuchte die Tabletten abzusetzen.

Durch die Tabletten hatte ich sowohl Magnesiummangel und extremes Muskelzucken bekommen als auch einen Vitamin-B-12-Mangel. Letztendlich habe ich es mit Hilfe von Leinöl geschafft und Antazida (z. B. Rennie für ganz schlimme Tage eingesetzt. Ich habe ca. ein halbes Jahr lang täglich 2 Esslöffel Leinöl pur eingenommen.

Wenn es nachts schlimm war, habe ich noch auf Antazida zurückgegriffen. Das Sodbrennen wurde immer besser und heute bin ich nahezu beschwerdefrei und benötige keine PPI mehr."

#### 4. Überprüfen, ob nicht ein Magensäuremangel vorliegt:

Ein Magensäuremangel äußert sich mit ganz ähnlichen Symptomen wie ein Magensäureüberschuss und ist insbesondere bei Menschen ab 50 eine häufige Ursache für Magenbeschwerden.

<sup>&</sup>lt;sup>45</sup> Bankhofer, Hademar: Das gesunde Buch vom gesunden Leben, 2009, S. 138

<sup>46</sup> https://www.horeb.org/de/unterseiten\_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx\_sicpodcastlist\_pi1%5Buid%5D=2 8466&tx\_sicpodcastlist\_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx\_sicpodcastlist\_pi1%5Baction%5D=show&cHash=a9fc75c108ff8046d 7c434100346dfb3

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> https://www.gala.de/lifestyle/galaxy/gesundheit--10-positive-effekte-von-ingwer-20294862.html

Es kann also zu Sodbrennen, Magendrücken, Übelkeit nach dem Essen sowie Reflux kommen, weil die Magenschleimhaut zu WENIG Magensäure bildet. Wie aber kann dann Magensäure die Speiseröhre emporsteigen, wenn zu wenig davon vorhanden ist?

Wenn genügend Magensäure im Magen gebildet wird, schließt sich der sog. Speiseröhrensphinkter, eine Art Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen. Wird nur wenig Magensäure gebildet, ist der pH-Wert im Magen nie so niedrig, dass sich der Sphinkter schließen würde. Er bleibt offen – und Mageninhalt kann nach oben steigen. Und auch wenn dieser für die richtige (schließende) Sphinkter-Reaktion nicht sauer genug ist, ist er immer noch ausreichend sauer, um für Schmerzen in der Speiseröhre zu sorgen.

Liegt ein solcher Magensäuremangel vor, dann ist die Verabreichung von Säureblockern natürlich umso schlimmer, da dann die sowieso schon zu geringe Magensäurebildung noch weiter gehemmt wird. Ist eine Magenspiegelung fällig, dann kann auch gleich der Säurestatus überprüft werden. Auch kann über eine Sonde der pH-Wert des Magens im Verlauf von 24 Stunden gemessen werden (pH-Metrie).

# Hausmittel zur Anregung der Magensäurebildung:

Wenn keine dieser ärztlichen Untersuchungen ansteht, kann man selbst vorsichtig ausprobieren, ob sich die Beschwerden mit magensäureanregenden Hausmitteln bessern lassen, z. B. mit

Bitterstoffen (z. B. Bitter-Basenpulver, Bitterelixiere),

Sauerkraut,

Zitronensaft oder Apfelessig (mit Wasser verdünnt),

Wildpflanzen (z. B. Löwenzahn als Salat oder Tee, auch Wegerich, Schafgarbe etc.) und

bittere Salate (Rucola, Endivien, Radicchio – gerne auch im Smoothie oder aber sehr gut kauen).

Geht es nach diesen Maßnahmen besser, kann man sogar konkret zu Kapseln mit magensäureähnlicher

Substanz greifen: Betain HCL Kapseln. Gemeinsam mit der richtigen Ernährung und einem guten

Stressmanagement kann man auf diese Weise die körpereigene Magensäurebildung wieder anregen.

Zusätzlich achtet man darauf, sehr gut zu kauen, nichts zu den Mahlzeiten zu trinken und diese in aller Ruhe und ohne Computer, Handy und TV einzunehmen.

Erfahrungsbericht: Magensäuremangel behoben und das Sodbrennen war weg!

Ein Leser schrieb uns zu genau dieser Thematik: "Im Alter, und das fängt nicht mit 80 Jahren an – ich bin 82 – produziert der Körper nur noch 45 % der Magensäure, die er in jüngeren Jahren zur Verfügung hatte. Die Ursache von Magenbeschwerden wie Sodbrennen und Reflux ist zu wenig Magensäure! Da grenzt die Verschreibung von Protonenpumpenhemmern schon an fahrlässiger Körperverletzung.

Ich hatte ganz schlimmen Reflux, jede Nacht Probleme trotz hoch gelegtem Oberkörper und Schlafen auf der linken Seite, Brennen in der Speiseröhre und im Kehlkopf, oft mit Heiserkeit. Speiseröhren- und Kehlkopfkrebs waren absehbar. Seit zwei Jahren nehme ich täglich 2 Kapseln Betain HCI 650 mg mit Pepsin

und Enzianwurzel (einer Bitterstoff-Pflanze).

Anm. ZDG: Betain HCl ist eine Säureverbindung, die den Magensäuremangel kompensieren kann. Enzian als Bitterstoff regt die körpereigene Magensäurebildung an und Pepsin ist das Verdauungsenzym des Magens, das sich insbesondere der Eiweißverdauung widmet.

Dadurch wird die Magensäure unterstützt und die Verdauung beschleunigt. Auch hin und wieder ein Magenbitter, Sauerkraut und andere fermentierte Lebensmittel sind hilfreich.

Ich habe keinerlei Beschwerden mehr, esse, worauf ich Lust habe und schlafe in der für mich bequemsten Lage. Ich habe nie einen Rückfall gehabt. Nebenwirkungen gleich Null!"

# 5. Bett erhöhen, um nächtliche Symptome zu lindern:

M. S. schrieb: "Eine gute Hilfe gegen den NÄCHTLICHEN Reflux ist es, unter die Füße des Bettes am KOPFENDE eine Erhöhung von ca. 8cm zu tun (z.B. Holzklötze, Backsteine oder ähnliches) Dadurch läuft die Magensäure nicht in die Speiseröhre.

Ein Kopfkeil im Bett hilft nicht oder kaum, man kauert dann eher im Bett. An die leichte Schäglage bei Unterlegten Bettfüßen gewöhnt man sich schnell, vor allem, wenn das nächtliche Sodbrennen zurückgeht. Ausprobieren! Kleiner Aufwand, große Hilfe."

# 6. Pflanzliche Ernährung wirkt besser als Säureblocker:

New Yorker Forscher rund um Reflux-Spezialist Dr. Craig H. Zalvan verordneten ihren Reflux-Patienten eine pflanzliche Ernährung aus Früchten, Gemüse, Getreideprodukten und Nüssen. Dazu tranken die Patienten Basenwasser. Tierische Produkte wurden fast gar nicht verzehrt. In einer zweiten Patientengruppe ernährten sich die Teilnehmer normal, erhielten aber die üblichen Säureblocker.

Beide Gruppen mieden selbstverständlichen die bekannten Übeltäter, wie Kaffee, Schokolade, Frittiertes etc. Nach sechs Wochen verglich man das Befinden der Studienteilnehmer. Es zeigte sich, dass es den Patienten aus der pflanzlichen Gruppe sogar besser ging als jenen Patienten, die Säureblocker nahmen.

Bei den Patienten, die sich gesund ernährt hatten, konnte man ausserdem nicht nur eine Rückbildung der Reflux-Symptome beobachten, sondern auch eine Besserung anderer Beschwerden, z. B. Bluthochdruck und Hypercholesterinämie. Selbstverständlich hatten sie im Vergleich zur Säureblocker-Gruppe keine unerwünschten Nebenwirkungen zu befürchten. Details zur Studie lesen Sie hier: Pflanzliche Ernährung wirkt bei Reflux besser als Säureblocker

# 7. Die zehn ersten Schritte weg von Säureblockern:

Zunächst einmal meiden Sie alles, was vor der PPI-Einnahme nicht vertragen wurde, wie z. B. Schokolade, Geräuchertes, Pizza, Alkohol etc.

Wählen Sie leichte Kost aus gedünstetem Gemüse, fein geriebener Möhren-Rohkost (langsam essen!) und als Beilage Hirse oder Kartoffeln. Essen Sie Brot nur getoastet oder altbacken (es ist in dieser Form viel verträglicher als frisch vom Bäcker).

Als Getränke wählen Sie kohlensäurefreies Wasser, Kräutertees oder verdünnte Gemüsesäfte. Von der Getränkeliste gestrichen werden: Soft Drinks, alkoholische Drinks, kohlensäurehaltige Getränke, Fruchtsäfte, Kaffee und Schwarztee

Probieren Sie aus, welcher Kräutertee Ihnen besonders gut tut, z. B. Kamillentee und ab und zu einen Ingwertee.

Essen Sie über den Tag viele kleine Mahlzeiten statt wenige grosse Mahlzeiten. Nehmen Sie mindesten drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit ein.

Lesen Sie hier alle weiteren Tipps gegen Sodbrennen und setzen Sie diese um!

Wenn Sodbrennen auftritt, testen Sie, was Ihnen kurzfristig am besten hilft. In Frage kommen z. B.

Heilerde oder Bentonit oder auch Natron (z. B. Kaisers Natron)

eingeweichte Leinsamen oder Flohsamenschalen

Kartoffelsaft

ein paar Mandeln zu Brei kauen und ganz langsam in kleinen Portionen schlucken

ein Basenkolloid oder auch die Sango Meeres Koralle in Wasser gerührt

notfalls ein Antazidum aus der Apotheke

Gehen Sie täglich mindestens eine Stunde lang spazieren, was nachweislich Sodbrennen bzw. Reflux verbessert und natürlich noch viele weitere gesundheitliche Vorteile hat.

Auch das Kauen von ungesüßtem Kaugummi hilft bei Reflux. Allerdings wird hier nicht die Säure reduziert oder die Ursache des Sodbrennens bekämpft. Doch führt Kaugummi kauen zu einer verstärkten Speichelproduktion, was wiederum die Speiseröhre vor Säureschäden bewahrt. Eine Stunde Kauen schützt offenbar drei Stunden lang, wie in einer Studie herausgefunden wurde.

Zusätzlich sollte man sich natürlich auch auf die Suche nach den tatsächlichen Ursachen der einstigen Problematik machen und sodann diese mit ganzheitlichen Maßnahmen beheben.

# 8. Ursachen finden:

Dr. Christina Reimer, Gastroenterologin an der University of Copenhagen, die bereits an verschiedenen Studien zu den Nebenwirkungen von PPI mitwirkte, schreibt in einer Arbeit, dass die Refluxösophagitis, also das Sodbrennen nie über eine medikamentöse Hemmung der Magensäureproduktion therapiert werden sollte, da dies nicht die zugrunde liegende Ursache sei. Die Magensäureproduktion sei zudem bei den meisten Menschen mit Reflux ganz normal, also nicht einmal übermäßig hoch.

Man empfindet die Säure eben als unangenehm, weil sie nicht dort bleibt, wo sie hin gehört, sondern stattdessen die Speiseröhre nach oben wandert. Das aber hat nichts mit der Magensäuremenge zu tun, sondern mit einer anderen Problematik.

Dazu können eine gestörte Speiseröhrenperistaltik gehören, eine Störung im Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie) oder auch das übermäßige Vorhandensein des Magenbakteriums Helicobacter pylori.

Keines dieser Probleme kann mit Hilfe von Säureblockern behoben werden. Es nützt also nichts, PPI zu nehmen, die lediglich die Symptome unterdrücken, gleichzeitig aber durch ihre Nebenwirkungen neue Probleme schaffen.

# 9. Zwerchfellbruch vorbeugen und Symptome lindern:

Besonders häufig ist ein Zwerchfellbruch, von dem viele Menschen gar nichts wissen, die Ursache von Sodbrennen. Doch auch ein Zwerchfellbruch hat eine Ursache. Welche das ist und wie diese behoben werden kann, lesen Sie hier: Sodbrennen – ganzheitliche Maßnahmen

#### 10. Helicobacter reduzieren:

Wie man das Magenbakterium Helicobacter pylori auf natürliche Weise wieder in seine Schranke weisen kann, lesen Sie hier: Magenbeschwerden ganzheitlich heilen und hier: Probiotika gegen Helicobacter Selbst wenn Sie das Helicobacter pylori mit Hilfe einer schulmedizinischen Therapie bekämpfen möchten/müssen, sollten Sie den letzten Link lesen, da Probiotika auch die Verträglichkeit der herkömmlichen Helicobacter-Medikamente deutlich erhöhen bzw. deren Nebenwirkungen abmildern können.

# 11. Mumijo statt Säureblocker:

Im Jahr 2015 schrieben iranische Forscher, dass Mumijo – ein altes Heilmittel aus den Bergen des Himalaya – statt PPI genommen werden könnte, wenn man Schmerzmittel oder Cortison einnehmen müsse. <u>Mumijo</u> <u>besteht u. a. aus sog. Fulvo- und Huminsäuren. Diese Substanzen nehmen überschüssige Magensäure auf, entgiften gleichzeitig Magen und Darm, unterstützen die Regeneration von Magen- und Darmschleimhaut und schützen so vor säurebedingten Schäden, die von den genannten Medikamenten ausgehen könnten. Details zu Mumijo lesen Sie hier: Mumijo – Das schwarze Gold der Berge</u>

12. Schulmedizinische Säureblocker-Alternativen

Wenn Sie nun auf der Suche nach einer konkreten PPI-Alternative sind und für natürliche Mittel nicht viel übrig haben, dann greifen Sie in der Not lieber zu Antazida (z. B. Rennie) oder zu Mitteln auf Alginat-Basis (z. B. Gaviscon) – wobei auch diese auf Dauer zu Mineralstoffmängeln führen können.

Die sog. H2-Rezeptor-Antagonisten (z. B. Ranitidin) kommen als Alternative jedoch nicht in Frage, da sie – zwar in schwächerer Ausführung als bei PPI – ebenfalls zum Rebound-Effekt führen können. Bevor Sie jedoch verschiedene Medikamente ausprobieren, sollten Sie auch an einen Melatoninmangel

# 13. Melatoninmangel beheben.

denken.

Melatonin ist ein Hormon der Zirbeldrüse, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist und häufig bei Schlafstörungen, gegen Jetlag und sogar als Anti-Aging-Präparat im Einsatz ist.

Im Jahr 2010 erklärten brasilianische Forscher im Fachmagazin WorldJournal of Gastrointestinal Pharmacology and Therapeutics, *wie Melatoninmangel zu Sodbrennen führen kann* und wie daher eine Einnahme von Melatonin das Sodbrennen wieder beheben kann:

Die enterochromaffinen Zellen des Magen-Darm-Trakts produzieren 400 Mal mehr Melatonin als die Zirbeldrüse. Schon allein diese Tatsache zeigt die außergewöhnliche Wichtigkeit des Melatonins für die Magen-Darm-Funktionen.

<u>Melatonin hat nämlich eine hemmende Wirkung auf die Magensäureproduktion, kontrolliert überdies die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre und scheint die Speiseröhre vor säurebedingten Schäden zu schützen.</u>

Insbesondere wenn gleichzeitig zum Sodbrennen Schlafstörungen vorliegen, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass ein Melatoninmangel die Ursache ist – und zwar von beiden Problemen.

Wird der Melatoninspiegel mit Hilfe von Melatoninpräparaten wieder auf ein gesundes Niveau gehoben, wird sowohl die übermäßige Säureproduktion als auch der Schlaf reguliert. 48

Das Thema wurde bereits 2008 vom Fachmagazin Alternative Therapies in Health and Medicine aufgegriffen. Melatonin zeigte sich in der dort beschriebenen Fallstudie in Kombination mit anderen natürlichen Mitteln als wirksamer in der Behandlung von Sodbrennen als Omeprazol.

# Fallbericht: Melatonin statt Säureblocker

Der Fallbericht handelte von einer 64jährigen Frau, die aufgrund einer Osteoporose keine Säureblocker mehr nehmen wollte. Der Ausstieg aus dem PPI-Teufelskreis gelang der Frau erst, als sie Melatonin in ihr Programm mit aufnahm. Sie nahm täglich 6 mg Melatonin zusammen mit weiteren Nahrungsergänzungsmitteln (die Sie der Studie entnehmen können), wie z. B. 5-Hydroxytryptophan, Methionin, Betain, B-Vitamine und andere mehr. Nach 40 Tagen konnte die Patientin die Säureblocker vollständig absetzen – ohne dass ein Rebound-Effekt oder sonstige Symptome aufgetreten wären.

#### Protonenpumpenhemmer in der Kritik:

<sup>&</sup>lt;sup>48</sup> https://www.zentrum-der-gesundheit.de/alternativen-fuer-saeureblocker-810712.html

Die teils auch rezept-freien Wirkstoffe unterdrücken die Bildung von Magensäure fast voll-ständig. Sie gelten als Alleskönner – und werden daher auch bei Magenproblemen ohne klare Diagnose einge-setzt. Schon seit einigen Jahren kritisieren Experten, dass Magensäureblocker zu oft und leichtfertig verschrieben würden. Laut Zahlen der Barmer Krankenversicherung haben Ärzte im Jahr 2018 rund 11,5 Millionen Versicherten in Deutschland Magensäureblocker verschrieben. (Weiterlesen: Unterschätztes Risiko: So gefährlich sind Schmerzmittel)

Österreichische Forscher berichten, dass die Einnahme von Magensäureblockern offenbar das Risiko für Allergien erhöht. Das habe eine Auswertung von Krankenkassen-Daten ergeben. Patienten, denen Medikamente gegen Magensäure verschrieben wurden, bekamen demnach in den Jahren darauf häufiger auch Medikamente gegen Allergien.

Die Forscher um Galateja Jordakieva von der Universität Wien hatten Daten österreichischer Krankenversicherungen ausgewertet. Sie boten Einblick in die Behandlung von über 8,2 Millionen Patienten, was nahezu der gesamten österreichischen Bevölkerung entspricht. Die Wissenschaftler prüften, wie oft die Menschen zwischen 2009 und 2013 bestimmte Medikamente verschrieben bekamen.

Allergiegefahr bei Frauen höher

Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen zwei Erkrankungen: <u>Die Wahrscheinlichkeit, ein</u>

<u>Allergiemedikament zu benötigen, war bei Patienten, die schon einen Magensäureblocker verordnet</u>

<u>bekommen hatten, zweimal so hoch wie bei anderen Patienten.</u> Besonders stark von der erhöhten

Allergiegefahr betroffen waren demnach Frauen und ältere Menschen, berichtet das Team im Fachmagazin
"Nature Communications".

Dabei machte es keinen Unterschied, welches Medikament verschrieben wurde. Da Magensäureblocker auf ganz unterschiedliche Weise wirken, vermuten die Forscher, dass ihr Effekt – der veränderte Säurewert (pH) im Magen – für die Allergien verantwortlich ist. Proteine, die über die Nahrung aufgenommen werden, könnten demnach im Magen nicht mehr so gut zerlegt werden und dann Allergien hervorrufen. Es könnte auch sein, so die Forscher, <u>dass die Medikamente Signalwege aktivieren, über die Allergien ausgelöst werden.</u>

Experte rät zur Vorsicht

Ulrich Fölsch vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein rät, Magensäureblocker nicht unbedarft zu nehmen. Eine Untersuchung liefert einen neuen Hinweis dafür: So zeigt eine Auswertung der Daten von knapp 800.000 Langzeitanwendern in Schweden ein deutlich höheres Risiko für Speiseröhrenkrebs im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Bemerkenswert dabei: Dieser Zusammenhang besteht auch bei Patienten, die die Mittel nicht wegen der Refluxkrankheit sondern aus anderen Gründen nahmen. Die Refluxkrankheit ist ein bekannter Risiko-faktor für Speiseröhrenkrebs. (Lesen Sie dazu: Stiftung Warentest: Viele rezeptfreie Medikamente fallen durch) Ebenso sollen die Magentabletten das Risiko für Knochenbrüche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenentzündung und Darminfektionen erhöhen. Offenbar erleichtert der säurelose Magen den auslösenden Bakterien den Eintritt in den Körper. Bekannt ist außerdem, dass Protonenpumpenhemmer langfristig einen Mangel an Vitamin B12 begüns-tigen können.

# 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 einen 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. 50

#### Verstopfung führt zum Reflux:

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern

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

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. <sup>51</sup>

#### **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.<sup>52</sup>

# **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

#### **Zitrone:**

helfen, Säure-Reflux zu verhindern.<sup>53</sup>

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 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 <u>ein fantastisches Mittel, das hilft, von Säure-Reflux zu heilen.</u> 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.<sup>54</sup>

#### 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-*

<sup>51 &</sup>lt;u>http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sodbrennen.html</u>

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

<sup>&</sup>lt;u>reflux.html</u>
<sup>53</sup> <u>http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html</u>

<sup>&</sup>lt;sup>54</sup>http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-reflux.html

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.<sup>55</sup>

#### **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. 56

# 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.<sup>57</sup>

#### **Sauerkrautsaft:**

Sauerkrautsaft statt Säurehemmer<sup>58</sup>

 $<sup>^{55}\</sup> http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jeanette-padilla/fuenf-wirksame-hausmittel-gegen-saeure-padilla/fuenf-wirksame-padilla/fuenf-wirksame-padilla/fuenf-wirksame-padilla/fuenf-wirksame-padilla/fuenf-wirksame-padilla/fuenf-w$ reflux.html

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

http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-beikrebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html

www.imedo.de