



Sodbrennen: Die Verdauung beginnt im Mund

Prof. Dr. med. Peter W. Gündling

Es ist der sprichwörtliche Dauerbrenner unter den Erkrankungen: Sodbrennen, bei dem es zu einem Reflux (Rückfluss) des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre kommt. Dagegen werden standardmäßig Säureblocker verordnet. Und das oft auf Dauer – nach der Devise: „Da kann man nichts machen“. Man kann schon: Mit einfachen naturheilkundlichen Maßnahmen lässt sich meist eine rasche Besserung und sogar vollkommene Beschwerdefreiheit erzielen.

Wer kennt das nicht: Auf ein üppiges, fettreiches Essen, zu viel Kaffee oder einen trockenen Wein folgt ein von der Magengegend aufsteigender brennender Schmerz. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in den westlichen Industrieländern – insbesondere Männer über 50 Jahre – plagen sich mit diesen Beschwerden, die sich beim Bücken, Husten und eben nach dem Genuss von fettreichen Speisen und Reizmitteln wie Kaffee und Nikotin verstärken. Treten sie nur gelegentlich, z. B. nach schweren Mahlzeiten auf, muss das nicht beunruhigend sein. Kommen jedoch saures Aufstoßen und Schluckbeschwerden hinzu, kann dies auf eine Speiseröhrentzündung (Ösophagitis) hinweisen.

Normalerweise verhindert ein Ringmuskel direkt am Übergang von der Speiseröhre zum Magen, dass Magensäure in die Speiseröhre zurück - fließt. Schließt der Muskel schlecht, kommt es zum Rückfluss, der für die Entzündung der Speiseröhre und die Schmerzen verantwortlich ist. Faktoren wie Übergewicht, übermäßiger Stress, Kaffee- und Nikotingenuss sowie Ernährungsfehler begünstigen das Geschehen und verstärken die Beschwerden.

Gefördert wird der Rückfluss zudem durch Druckerhöhung im Bauchraum infolge zu großer Mahlzeiten, schwer verdaulicher Speisen (z. B. Angebratenes, Fritiertes, grobes Vollkorn, schlecht Gekautes) sowie Gärungsprozesse. Auch in der Schwangerschaft treten häufig solche Beschwerden mit nachfolgendem Zurückfließen von Magensäure auf. Hier sind naturheilkundliche Maßnahmen besonders wertvoll.

Ein weiterer möglicher Auslöser ist eine Lücke im Zwerchfell (Hiatushernie), durch die der Magen ein Stück nach oben in den Brustraum rutschen kann und damit den Säurerückfluss ermöglicht. Auch bestimmte Medikamente wie Blutdruckmittel (Kalzium-Antagonisten, Alpha-Blocker), Schmerzmittel (Opiate), Asthmamittel (Theophyllin), Herzdurchblutungsmittel (Nitrat), Antidepressiva und Hormone (Progesteron) können zur Speiseröhrentzündung führen und müssen gegebenenfalls nach ärztlicher Rücksprache ausgetauscht bzw. abgesetzt werden.

Bestehen die Beschwerden trotz Selbstbehandlung länger als zwei Wochen oder kommen sie immer wieder, sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es durch die permanente Verätzung der Speiseröhrenschleimhaut im schlimmsten Fall zu einem Geschwür oder einer Zellveränderung mit der Gefahr der Tumorbildung kommen kann.

Nicht nur was man verzehrt ist wichtig, sondern auch wie

Um Sodbrennen und weitere Beschwerden loszuwerden, gilt es, die fördernden Faktoren zu beseitigen. Die Ernährung spielt hierbei eine wesentliche Rolle – doch es ist eben nicht nur bedeutsam, was Sie zu sich nehmen, sondern auch wie!

Die Verdauung beginnt im Mund. Nur was richtig gekaut wird, kann auch richtig verdaut werden. Und letzteres funktioniert nur, wenn der Magen-Darm-Trakt nicht überlastet ist. Schlingen Sie also Ihr Essen hinunter, wird es nicht nur aufgrund des mangelhaften Kauens schlecht verdaut. Schnelles Essen verführt auch dazu, zuviel zu essen, da das Sättigungsgefühl frühestens nach etwa zehn Minuten eintritt. Damit überfordert man den Verdauungsapparat. Es kommt nicht nur zu Sodbrennen und Aufstoßen, auch Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen können die Folge sein.

Gerade gesundheitsfördernde Rohkost wie Obst, das eigentlich basisch, also entsäuernd wirkt, wird durch ungenügendes Kauen sauer verstoffwechselt. Mangelndes Kauen bedingt, dass zu wenig Ptyalin, ein im Speichel enthaltenes, für die Verdauung von Kohlenhydraten notwendiges Ferment, entsteht. Ein ursprünglich gesundes Nahrungsmittel verwandelt sich so durch falsches Essverhalten in säure- und schadstoffbildende Nahrung.

Zu den **Kardinalfehlern** der Ernährung gehören nach Dr. F.X. Mayr:

- zu schnell
- zu oft
- zu viel (vor allem am Abend)
- zu spät
- zu schwer

Wenn Sie Ihren Verdauungstrakt schonen und regenerieren möchten, lautet die erste Regel also: Bekömmlichkeit ist wichtiger als Naturbelassenheit! Nehmen Sie daher kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich („Pflege des halbvollen Bauches“), reduzieren Sie Fett, kauen Sie gut und essen Sie die letzte Mahlzeit möglichst vor 18 Uhr. Kommt es trotz frühem und leichtem Abendessen nachts zu Sodbrennen, kann es hilfreich sein, mit leicht (etwa 15 Grad) erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Häufig reicht ein zweites Kissen oder ein hochgestelltes Kopfteil aus.

Der zweite Schritt besteht darin, alle magenirritierenden und säurefördernden Mittel und Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsäfte, Limonaden, Gebratenes, Pfefferminze, scharfe Gewürze und Süßigkeiten einzuschränken bzw. wegzulassen. Nur wenn diese Maßnahmen konsequent umgesetzt werden, hat die nachfolgende Therapie eine Chance.

Auch eine generelle Übersäuerung im Sinne einer Verschiebung des Säure-Basen- Gleichgewichtes kann ursächlich sein.



Sodbrennen: Die Verdauung beginnt im Mund

Diese bekämpft man am besten durch eine basenreiche Ernährung mit Gemüse, Salaten, reifem Obst und Einschränkung von Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Fertiggerichten und vor allem Süßigkeiten. Selbst bei einem Zwerchfellbruch lässt sich die Speiseröhrentzündung meist durch solche Allgemeinmaßnahmen beheben.

Der Parasympathikus ist für eine gute Verdauung zuständig

Wird das Sodbrennen durch Ärger und Stress verursacht, gehören regelmäßig angewandte Entspannungsverfahren zu den wichtigsten Maßnahmen. Denn eine geregelte Verdauung ohne ein ausgeglichenes vegetatives Nervensystem ist praktisch unmöglich. Das vegetative Nervensystem, das aus den zwei gegensätzlichen Teilen Sympathikus und Parasympathikus besteht, steuert alle unwillkürlichen Abläufe in unserem Körper, wie Verdauung, Durchblutung und Körpertemperatur. Der Sympathikus aktiviert alle Körperfunktionen, die bei einer plötzlichen Gefahrensituation nötig sind – er erhöht Blutdruck und Puls, spannt die Muskulatur, stoppt die Verdauungstätigkeit, um schnell zu reagieren beziehungsweise fliehen oder kämpfen zu können. Der Parasympathikus bewirkt das Gegenteil. Er senkt Blutdruck und Puls, entspannt die Muskulatur und regt die Verdauungstätigkeit an. Da somit jede Anspannungs- oder Stress-Situation unsere Verdauungstätigkeit negativ beeinflusst, ist die Entspannung so wichtig.

Stress und Hektik beim Essen in jedem Fall vermeiden

Geschäftessen, bei denen während des Essens heftig diskutiert wird, sind demnach abzulehnen. Auch eine Mutter von zwei kleinen Kindern sollte besser vor oder nach ihren Sprösslingen essen, da es während des Essens häufig hektisch zugeht und sie sich kaum entspannen und auf das Essen konzentrieren kann.

Besonders für gestresste Menschen mit Neigung zu Sodbrennen oder gar Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren empfiehlt sich ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Essenszeiten bzw. Entspannungspausen und genügend Schlaf. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation bauen Stress ab und vermeiden negative Organreaktionen. Auch bewusst durchgeführte tiefe Atemzüge, z. B. fünf Sekunden einatmen, zehn Sekunden Luft anhalten und zehn Sekunden lang ausatmen, aktivieren den Parasympathikus und helfen so, nervliche Anspannungen abzubauen.

Anstrengung vor dem Essen steigert Druck im Bauchraum

„Vor dem Essen sollst Du ruh'n, nachher 1000 Schritte tun“, könnte man einen allseits bekannten Merkspruch abwandeln. Tatsächlich regt milde körperliche Bewegung wie Spazierengehen die Darmtätigkeit und Stoffwechselforgänge an und beugt somit dem Säurerückfluss vor. Anstrengende körperliche Tätigkeiten nach dem Essen hingegen hemmen die Verdauung, steigern den Druck im Bauchraum und fördern so den Rückfluss von Magensäure. Feucht-warme Packungen (Auf-

lagen) oder ein warmes Kräuterbad (36 bis 39 Grad) vor dem Essen unterstützen die Entspannung. Zudem stimulieren diese Maßnahmen den Parasympathikus, tragen demnach zu einer verbesserten Verdauung bei und bremsen so die Säureproduktion.

Für eine feucht-warme Auflage nehmen Sie ein grobes Geschirrhandtuch, das Sie in warmes Wasser geben, auswringen und auf den Bauch legen. Darauf eine Wärmflasche mit heißem (nicht kochendem!) Wasser legen und etwa 30 Minuten ruhen. Das vertreibt auch Koliken und Bauchschmerzen, sofern diese nicht entzündlicher Natur sind.

Zur Verminderung der Magensäure und zur Heilung der Schleimhaut haben sich Heilerde, Tees mit Kamille, Zinnkraut, Schwarzkümmel und Süßholz (Lakritze) bewährt, z. B. nach folgendem Tee-Rezept:

- 30 g Schwarzkümmelsamen,
- 40 g Kamillenblüten,
- 30 g Pfefferminzblätter.

1 TL der Mischung pro Tasse überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, 4 Tassen pro Tag trinken. Wer Pfefferminze nicht verträgt, kann statt dessen auch Zinnkraut verwenden.

Zinnkraut, Bauernsenf und Wacholder helfen dem Magen

Zinnkraut als Tee nach oben genannter Anwendung und Heilerde (gesamt 2–3 TL pro Tag, davon je 1 TL in Wasser lösen und 2 Stunden nach dem Essen bzw. vor dem Schlafengehen trinken) binden Säure und besitzen einen hohen Anteil an Kieselsäure, die gleichzeitig das schwache Bindegewebe kräftigt, das für die Schließmuskelschwäche und einen eventuellen Zwerchfellbruch mitverantwortlich ist. Ebenso hilfreich sind Wacholderbeeren (z. B. mit dem Essen kochen und nach Belieben mitverzehren oder als Tee). Sie regen nicht nur die Nierentätigkeit an, sondern fördern auch die Verdauung und machen somit schwer verdauliche Mahlzeiten bekömmlicher.

Als wichtig erweist sich zudem die Normalisierung der Magenmotorik, damit der Speisebrei nach unten und nicht nach oben befördert wird. Hierzu eignen sich die bittere Schleifenblume (Bauernsenf), die in pflanzlichen Fertigarzneimitteln (Iberogast®) enthalten ist, oder andere Bitterstoffmischungen.

Säurepuffer für den Notfall und die langfristige Kur

Um einen Säureüberschuss im Akutfall zu neutralisieren, wurde früher oft Natron (Natriumbicarbonat) eingenommen, das aber häufig reaktiv zu einer vermehrten Säureproduktion führte. Deshalb benutzt man heute ausgewogenere Mineralstoffmischungen, die sowohl im Akutfall als auch kurmäßig zur Abpufferung der überschüssigen Säure im Körper angewendet werden können. Die nachfolgenden Mineralien kann man sich in der Apotheke mischen lassen.



Sodbrennen: Die Verdauung beginnt im Mund

Basenmischung nach Sander:

- 10 g NaH₂PO₄ (Natriumhydrogenphosphat)
- 10 g KHCO₃ (Kaliumbicarbonat)
- 100 g CaCO₃ (Kalziumcarbonat)
- 80 g NaHCO₃ (Natriumbicarbonat)

Ein- bis dreimal täglich 1–2 Teelöffel in etwas Wasser gelöst einnehmen. Bester Zeitpunkt: eine Stunde vor dem Essen oder Schlafengehen.

Wer ein Fertigpräparat bevorzugt, kann z. B. auf Bullrich's Vital, Basentabs pH-Balance Pascoe® oder BasoSana (BodyMed®) zurückgreifen, die als Pulver, Tabletten oder Kapseln erhältlich sind und eine ähnliche Zusammensetzung haben.

Homöopathie bei Sodbrennen

Auch die Klassische Homöopathie kann bei Sodbrennen helfen. Für den Erfolg ist jedoch entscheidend, dass die Symptome mit dem Beschwerdebild und dem Menschentyp zusammenpassen. Die folgenden Mittel und Potenzangaben sind daher nur als mögliche Behandlung zu verstehen. Ein Arzt oder Heilpraktiker sollte das passende homöopathische Mittel anhand der gesamten Symptomatik auswählen und entsprechend dosieren.

<ul style="list-style-type: none">• Antimonium crudum (D12): weiße, dick belegte Zunge, Neigung zu Ärger, Völlegefühl, Alkoholunverträglichkeit.• Argentum nitricum (D6): immer in Eile, nervös, viel Aufstoßen, Verlangen nach Süßigkeiten.• Bryonia (D12): schnell wütend, Choliker, viel Durst, Magen berührungsempfindlich, im Sommer schlechter.• Carbo vegetabilis (D6): Erschöpfung, Schwäche, Blähbauch, fast nichts wird vertragen, brennender Schmerz, 1/2 Stunde nach dem Essen schlechter.• Capsicum (D4): Übersäuerung, brennender Schmerz.• Iris (D4): Speichelfluss, Übelkeit, saures Erbrechen• Lycopodium (D12): Blähungen, Völlegefühl, Süßigkeitsverlangen, gleich nach dem Essen sowie durch Kohl und Bohnen schlechter.• Nux vomica (D6): reizbar, mürrisch, nörgelig, Verlangen nach	<p>Genussmitteln, die jedoch nicht vertragen werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pulsatilla (D12): „Frauenmittel“, schüchtern, weint leicht, schnell entmutigt, kein Durst, schlechter durch Fett.• Robinia pseudoacacia (D6): Hauptmittel gegen Sodbrennen, oft gleichzeitig Stirnkopfschmerz. <p><i>Daneben stellen homöopathische Kombinationspräparate eine weitere Behandlungsoption dar. Je nach Ursache und Leitsymptom empfehlen sich folgende Präparate:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• bei Sodbrennen: Regenaplex Nr. 64g• zur Magen- und Zwölffingerdarmregeneration: Regenaplex Nr. 64b• bei Zwölffingerdarmentzündung: Duodeno-heel®• bei Magenschleimhautund Zwölffingerdarmentzündung: Gastro-Pasc®SL
---	---

Weiterführende Literatur

- P. W. Gündling: Gesundheit für Magen und Darm, Aurelia, Baden-Baden 2003
- E. Rauch: Darmreinigung nach F.X. Mayr, Haug, Heidelberg 2002

Verfasser: Prof. Dr. med. Peter W. Gündling

Quelle: Naturarzt 09/2008

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*