



Das hilft gegen Reflux

Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, www.naturheilpraxis-buerkert.de

Ernährung

Gut kauen

- Wer sein Essen nicht hastig herunter schlingt, sondern ausgiebig kaut, leistet gute Vorarbeit für den nachfolgenden Verdauungsprozess.
- Magen und Darm können die Nahrung so leichter und schneller verarbeiten.
- Beim Kauen wird die aufgenommene Nahrung mit den Zähnen mechanisch zerkleinert.
- Die gleichzeitige Vermischung mit Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und bereitet ihn für den Weitertransport durch die Speiseröhre vor.
- Dabei finden in der Mundhöhle bereits erste Verdauungsvorgänge statt: Das im Speichel enthaltene Enzym Alpha-Amylase beginnt, die in der Nahrung enthaltenen komplexen Kohlenhydrate (Stärke) in kleinere Zucker-Einheiten (Mehrfachzucker) aufzuspalten.
- Dieser Effekt wird bei längerem Kauen eines Stück Brots deutlich, das daraufhin süßlich schmeckt.
- Auf diese Weise entlastet sorgfältiges Kauen den Magen-Darm-Trakt bei seiner anschließenden Verdauungsarbeit.
- Der Speisebrei wird schneller aus dem Magen entleert.
- Dadurch wird die Entstehung von unangenehmen Völlegefühlen verhindert.

Ernährungsregeln

- Kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt
- Üppige Spätmahlzeiten vermeiden.
- Überwiegend fettarme, eiweiß- und ballaststoffreiche Lebensmittel.
- Zu vermeiden sind sehr fettige, scharfe oder stark gewürzte Speisen – zum Beispiel säurereiches Obst, Salate mit Mayonnaise oder fettiges Fleisch.
- Auch säurehaltige Nahrungsmittel wirken reizend auf die empfindliche Schleimhaut. Das gilt für saures Obst ebenso wie beispielsweise für Kaffee und Sprudel oder Erfrischungsgetränke mit Kohlensäure.
- Einschränken: Zucker, Süßwaren, Knabber- und Weizengebäck.
- Nach Möglichkeit mehr selbst kochen: „Clean Eating“ (möglichst frische und naturbelassene Küche - wörtlich: „reines/sauberes Essen“).
- Fast Food und Fertigprodukte befeuern das Sodbrennen.
- Warme Speisen am besten durch Kochen/ Dämpfen zubereiten oder ganz schonend in wenig Öl braten.

- Scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden.

Hausmittel

- Ein großes Glas lauwarmes Wasser kann den Magen beruhigen.
- Milch hingegen hat keinen Effekt. Im Gegenteil: Es gibt sogar Hinweise darauf, dass gerade Vollmilch mit hohem Fettgehalt die Beschwerden verschlimmern kann.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol. Sie wirken sich erschlaffend auf den Schließmuskel am Mageneingang aus – Sodbrennen ist die Folge. Vor allem beim Rauchen hilft nur der komplette Verzicht
- Entspannungstechniken oder Sport sind gut geeignet, die innere Anspannung zu lösen und den Reflux-Auslöser Stress zu reduzieren.
- Vermeiden Sie ein üppiges Abendessen und nehmen Sie in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen nur leichte Kost zu sich. Wer vor allem nachts unter Sodbrennen leidet, sollte mindestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen gar nichts mehr essen.
- Auch ein **Hochlagern des Oberkörpers** mit einer speziellen Keil-Unterlage erschwert ein Aufsteigen der Magensäure in die Speiseröhre
- Eine große Körperfülle drückt auch auf den Magen – und somit auch den Magensaft in Richtung Speiseröhre. Gewicht abbauen hilft!
- **Mandeln kauen:** Der hohe Proteingehalt in Mandeln kann helfen, die Magensäure zu neutralisieren. Kauen Sie die Nüsse ausgiebig zu einem Brei, bevor Sie diese hinunterschlucken.
- **Heilerde** ist ein Naturheilmittel gegen Sodbrennen. Sie bindet die Magensäure. Lösen Sie hierfür einen Teelöffel Heilerde in einem Glas Wasser auf. Trinken Sie die Mischung jeweils vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen. Manche Menschen ziehen es vor, Heilerde direkt und unverdünnt einzunehmen – auch das hilft. Die Heilerde vermengt sich dann im Mund mit Speichel und Sie können den Brei hinunterschlucken. Allerdings sind der Geschmack und die Konsistenz von Heilerde nicht jedermanns Sache.
- Ein **Leinsamen-Aufguss** lindert:
 - 10 Gramm (1 EL) helle Leinsamen, am besten leicht geschrotet, in einem Teesäckchen verpackt in einen Becher geben, mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Teesäckchen entfernen.
 - Den leicht nussig schmeckenden Aufguss in kleinen Schlucken trinken
- **Säureschutzsud „KüKaLeiWa“:** Dieser Sud schützt die Schleimhaut der Speiseröhre. Er wird über den Tag verteilt getrunken. Man benötigt:
 - 2 TL Kümmelkörner (oder Fenchelsamen),
 - 2 mittelgroße Kartoffeln, in grobe Stücke geschnitten,
 - 2-3 TL Leinsamen (nicht gemahlen) und
 - 2 Liter Wasser.
 - Und so geht's
 - Alles zusammen in einem großen Topf aufsetzen und 20 Minuten kochen, dann abseihen, dabei den Sud auffangen.
 - Den Sud - man erhält etwa anderthalb Liter - innerhalb von 2 Tagen in Abständen von einigen Stunden warm trinken. Idealerweise: als Erstes

morgens 20–30 Minuten vor dem Frühstück; als Letztes abends, den Rest tagsüber. In der warmen Jahreszeit im Kühlschrank aufbewahren.

- Entsprechende Menge erst kurz vor dem Trinken anwärmen. Die Behandlung kann man über etwa 4-6 Wochen durchführen und bei Bedarf jederzeit wieder beginnen.
- **Kamillen-Rollkur** lindert: Dafür morgens 1 EL lose Kamillenblüten mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und auf nüchternen Magen trinken. Dann jeweils 5 Minuten auf den Rücken, auf die Seiten und auf den Bauch legen. Am besten zwei Wochen lang jeden Morgen durchführen!

Naturmedizin

Bitterstoffe

- helfen gut bei anazidem Magen (ältere Patienten),
- regen die Produktion von Verdauungssäften an,
- in Form von bitteren Lebensmitteln, Bitterkräuter, Bittertees, Bitterpulver, Bittertropfen.
 - Einnahme: vor dem Essen, aber auch noch zu oder nach dem Essen

Heilpilz Hericium, Igelstachelbart

- Speisepilz, seltener Wildpilz
- Darf nicht gewaschen werden (gilt für alle Pilze, Pilze putzt man!)
- Inhaltsstoffe: alle essentiellen Aminosäuren, antitumoral wirkende Polysaccharid, Erinacine (stimuliert Nervenwachstumsfaktor), Phenole, Vitamin D2, Kalium (K : Na = 675 : 1)
- gut bei Sodbrennen und Reflux
- zum Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut
- bei Tumoren und Geschwüre der Verdauungsorgane: Ösophaguskarzinom, Dickdarmkrebs
- Magen- und Darmentzündung bzw. –geschwüre, Magenschleimhautentzündung, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn

Melatonin

- 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.
- Bestimmte Magenzellen produzieren 400 Mal mehr Melatonin als die Zirbeldrüse.
- Schon allein diese Tatsache zeigt die außergewöhnliche Wichtigkeit des Melatonins für die Magen-Darm-Funktionen.
- Melatonin kontrolliert die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre und schützt damit die Speiseröhre vor säurebedingten Schäden.
- 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 angehoben, wird sowohl die übermäßige Säureproduktion als auch der Schlaf reguliert.
- 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.

Aromatherapie

Sandelholzöl, Wirkungsweise:

- antiseptisch
- erwärmend
- Haut und Schleimhaut-pflegend – gut bei Gastritis
- krampflösend

Sanddornfruchtfleischöl

- Sanddornfruchtfleischöl ist eines der besten Öle bei geschädigter Haut und Schleimhaut durch Säure, Strahlentherapie, UV-Strahlen, Verbrennungen und Wunden.
- Das Öl regeneriert die geschädigte Schleimhaut - im Mund, Magen-Darm-Trakt nach Strahlentherapie, Pilzbefall oder Entzündungen.
- Sanddornfruchtfleischöl ist antibakteriell und fördert die Epithelisierung (die Heilung des Deckgewebes)
- Dazu wirken die Flavonoide unterstützend, diese sind entzündungshemmend, antioxidativ, zellwandschützend, gefäßabdichtend, und sie reduzieren die Membranpermeabilität.

Homöopathie

- **Nux vomica** wird für Menschen empfohlen, die reizbar und gestresst sind. Es unterstützt dabei, den Magen nach einem Übermaß Kaffee, Zigaretten oder Alkohol zu beruhigen.
- **Robinia pseudoacacia** eignet sich bei Sodbrennen mit saurem Aufstoßen und Magendruck. Besonders, wenn Stirnkopfschmerzen und durch Magensäure abgestumpfte Zähne dazukommen, sind diese Globuli zu empfehlen.
- **Arsenicum album** kommt bei starken Schmerzen hinter dem Brustbein, verbunden mit Erschöpfung, Ängstlichkeit und leichtem Frieren zum Einsatz.

Antazida aus der Apotheke

Basenmittel

- Basenpräparate sollten nicht vor dem Essen eingenommen werden, um den pH-Wert des Magens nicht anzuheben. Am besten bewährt hat sich die Einnahme abends vor dem Schlafengehen.
- Empfehlenswert sind Mischungen von Kalzium, Kalium, und Magnesium in Citratform. Diese verändern weder das Magen- noch das Darmmilieu in ihrem vorgegebenen pH- Wert.
- Daher sind die allgemein bekannten Empfehlungen für „Natriumhydrogencarbonat“-haltige Basenpräparate (Natron, Bullrich-Salz), insbesondere zur langfristigen Einnahme, kritisch zu bewerten.
- Weitere Maßnahmen zum Entsäuern sind: Basenbäder, Basische Strümpfe, Sauna, Infrarot-Wärmekabine, Ausdauersport.

Alginate

- Bei leichtem Sodbrennen empfehlen Experten Alginate (stammt aus den Zellwänden der Braunalge).
- Diese neutralisieren die Magensäure und bilden einen Schutzfilm in der Speiseröhre.

- Natriumalginat wird zudem in Kombination mit Natriumbicarbonat und Calciumcarbonat zur symptomatischen Therapie von gastroösophagealem Reflux und Sodbrennen eingesetzt.
- Es bildet mit der Magensäure einen Gelschaum mit nahezu neutralem pH-Wert.
- Dieser Schaum schwimmt auf dem Mageninhalt und bildet somit eine physikalische Barriere gegen die Säure ("alginate raft"), wodurch das saure Aufstoßen mechanisch verhindert wird.
- Natriumbicarbonat und Calciumcarbonat wirken gleichzeitig als Antazidum.
- Patienten können sie bei Bedarf nach dem Essen oder vor der Nachtruhe einnehmen.
- Nebenwirkungen treten nur selten auf.

Präparate aus der Apotheke

- **Fluxan, Gaviscon** – Alginat, Calciumcarbonat, Natriumbicarbonat
- **NeoBianacid** - Synergetischer Molekülkomplex aus pflanzlichen Polysacchariden
- **Reflutin** - Calcium- und Magnesiumcarbonat mit Feigenkaktusextrakt
- Talcit, Hydrotalcit - $\text{Mg}_6\text{Al}_2[(\text{OH})_{16}|\text{CO}_3]\cdot 4\text{H}_2\text{O}$ und damit chemisch gesehen ein wasserhaltiges Magnesium-Aluminium-Carbonat mit zusätzlichen Hydroxidionen.
- Riopan - $\text{Al}_5\text{Mg}_{10}(\text{OH})_{31}(\text{SO}_4)_2 \times \text{H}_2\text{O}$ - wasserhaltige Magnesium-Aluminium-Sulfat
- etc.

Protonen-Pumpen-Inhibitoren (PPIs) wie Pantoprazol und Omeprazol

Das machen PPIs

- In der Magenwand gibt es Belegzellen. Sie produzieren Salzsäure (HCl) für den Magen, Natronlauge für das Gewebe (NaOH) und Intrinsic Faktor (IF).
- Diese Zellen werden blockiert, Folgen:
- Die Vorverdauung im Magen funktioniert fast nicht mehr
- Weitere Verdauungsvorgänge im Darm funktionieren schlechter: Fäulnisflora, Eiweißunverträglichkeiten
- Das Gewebe außerhalb des Magens übersäuert, Übersäuerung der Muskulatur und Bänder, Knochenbrüche
- IF ist wichtig zur Aufnahme von Vitamin B12 → man kann kein B12 mehr aufnehmen
- Veränderungen im Blutbild, Polyneuropathien, psychiatrische Erscheinungen

Infos zu den PPIs

- Seit der Einführung 1989 ist die Zahl der Verschreibungen linear angestiegen.
- Sie werden oft liebevoll als „Magenschutz“ bezeichnet.
- Deutschland (Verordnete Tagesdosen):
 - 2014: 3,475 Milliarden Tagesdosen
 - 2016: 3,832 Milliarden Tagesdosen
- → 12% aller Deutschen nehmen täglich ein PPI ein.

Nebenwirkungen der PPIs

- Risiko für Darminfektionen mit Salmonellen, Campylobacter oder Clostridium difficile - Risikoerhöhung um 70%
- Pneumonien - Risikoerhöhung um 20-30%

- Osteoporotische Frakturen - Risikosteigerung um 20-30%
- Kognitive Störungen, Demenz - Risikosteigerung um 30-40%
- Nierenfunktionseinschränkung bis zur Niereninsuffizienz - Risikosteigerung um 30%
- Mortalität und Morbidität bei Viren wie COVID-19 - Risikoerhöhung um 67%

Das sollten Sie bei Einnahme von PPIs unbedingt zusätzlich einnehmen

- Vitamin B12 – am besten parenteral
- Vitamin D
- Kalzium
- Magnesium
- Eisen
- → und dann PPIs stufenweise ausschleichen

PPIs ausschleichen

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

- Bitterstoffe zu jeder Mahlzeit
- Basenpulver, Natron (z. B. Kaisers Natron)
- Heilerde oder Bentonit
- 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
- Antazidum aus der Apotheke einnehmen

Stufenplan zum Ausschleichen der PPIs

- Dauert über 3 bis mehrere Wochen
- Kritische Gewohnheiten ändern (Genussmittel!)
- Halbierte PPI-Dosis an alternierenden Tagen: 1 – ½ - 1 – ½ - 1 – etc.
- Tagesdosis halbieren: ½ – ½ – ½ – ½ – ½ - etc.
- niedrigste wirksame Dosis, z.B.: ½ – 0 – ½ – 0 – ½ – 0 -
- Säureblocker absetzen: 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 -
- & Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft ändern!

Susanne S. Bürkert

Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

Homepage: www.naturheilpraxis-buerkert.de, E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie für 3,5 Jahre als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden. Im Februar 2025 hat sie ihr zweites Buch mit dem Titel „Alte Hausmittel, neu belebt“ herausgegeben (<https://amzn.eu/d/j8lsnTM>).