

3 Fachleute – 3 Behandlungsmethoden

Sodbrennen

1



Dr. med. Sepp Fegerl
Vollerehofstr. 158
A-5412 Puch/Salzburg
sepp@praxisfegerl.at

Mayr-Medizin

Was tun gegen die Säure und das Brennen im Magen?

Im Notfall helfen am schnellsten ein paar Schluck Wasser, idealerweise mit Basenpulver, die kurzfristig neutralisieren, auch ein paar Schlückchen Karotten- oder Kartoffelsaft können für die notwendige Basenzufuhr sorgen und ein paar gut gekaute Bissen vorerst einmal überschüssige Säure binden.

Bei wiederkehrenden Beschwerden geht es um die Behebung der Ursachen: eine Übersäuerung und Überlastung des Verdauungstrakts sowie ein erhöhter Sympathikotonus, der die Magenentleerung behindert und damit einen Überdruck und Reflux fördert. Bei Dauerbelastung entwickelt sich dann leicht ein Zwerchfellbruch, der eine Verschlimmerung der Beschwerden bewirkt. Daher benötigt es Entlastungstage, besser und umfassender wirkt eine Mayr-Kur mit ihren 4 Prinzipien, in diesem Fall:

- **Schonung** vor Hektik, zu vielem, zu fettem, zu schwerem Essen
- **Säuberung** durch Anregung der prepulsiven Peristaltik und Darmentleerung

- **Schulung** von Esskultur, Entspannung und adäquater Pylorusaktivität
- **Substitution** von Bikarbonat und z.B. Amara

Es geht um das entspannte Essen mit allen Sinnen, genussvolles Kauen sowie basenbetonte und gut verträgliche Gerichte in nicht zu großen Portionen. Danach sollten jedenfalls Essenspausen zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden, in denen sich der Magen entleeren kann. Abendliches Fasten mit Gemüsebrühe, wenn nötig eine Suppe mit bekömmlichem, evtl. püriertem Gemüse oder eine kleine Trennkostmahlzeit fördern die rasche Regeneration.

Die alte Regel stimmt immer noch: Ernährung ist erst das Produkt, das durch die Verdauungsleistung aus der Nahrung entsteht!

Natürlich sollten die meist selbst bekannten Auslöser wie Fettgebackenes, Kaffeeabusus und Rauchen vermieden werden und bei den Stressoren darf man sich die Frage stellen, was einem da „sauer aufstößt“. Die ärztliche diagnostisch-therapeutische Bauchbehandlung wirkt dabei in jedem Fall sehr unterstützend.

2



Dr. med. Mirko Berger
Arndtstr. 16
22085 Hamburg
berger@homoeopathie-heute.de

Homöopathie

Sodbrennen ist ein Symptom, dem verschiedene pathophysiologische Störungen zugrunde liegen können. Die homöopathische Medikation orientiert sich an der individuellen Symptomatik betroffener Patienten. Bei der Vielzahl der infrage kommenden Arzneimittel spielen die folgenden eine besondere Rolle.

Nux vomica ist häufig angezeigt, insbesondere, wenn in Zeiten großer (Arbeits-) Belastung die vegetative Fehlregulation nicht nur den Verdauungsapparat betrifft und es zum Zustand einer nervösen Überreizung kommt. Anspannung, Reizbarkeit und Zorn verbunden mit Eile und Hast stehen im Mittelpunkt. Alle Anzeichen von Erschöpfung werden mit weiterer Anstrengung beantwortet. Insbesondere am Morgen ist das Sodbrennen heftig, verbunden mit Müdigkeit und Zerschlagenheitsgefühl.

Auch bei **Argentum nitricum** leiten uns die allgemeinen Umstände: Die stete Erwartung von Problemen bei bevorstehenden Aufgaben (bereits kleinste Anforderungen im Arbeitsleben, vor einer Reise, Arztbesuche etc.) führen zur Nervosität, treiben zur Eile, zum hastigen und impulsiven Handeln. Insbesondere

die Sorge zu spät zu kommen, dominiert im Wesen der Betroffenen. Auffallend ist darüber hinaus das heftige, laute und häufige Aufstoßen.

Wird das Sodbrennen von Völle und ausgeprägter Flatulenz begleitet, kommt **Lycopodium** infrage. Typisch ist eine Verschlechterung aller Beschwerden am Nachmittag und nach jeder Mahlzeit.

Breitet sich der brennende Schmerz im gesamten Verdauungskanal aus, könnte **Robinia** eine passende Arznei sein. Die Beschwerden verschlechtern sich im Liegen und/oder beim Bücken. Bei Reflux und Regurgitation, kann es auch im Mund und an den Zähnen zu Veränderungen durch die Übersäuerung kommen.

Bei Sodbrennen in der Schwangerschaft ist meist **Pulsatilla** eine sicher wirkende Arznei. Insbesondere fettige, schwere, sahnehaltige Speisen verschlechtern. Auffallend ist die Linderung durch Bewegung an der frischen Luft und kühle Getränke.

Die angezeigte Arznei kann in der homöopathischen Potenz C12, 2-mal täglich 2–3 Globuli lutschen, über mehrere Wochen verabreicht werden.

Online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0610-0545>

3



Dr. med. Matthias Menschel
 Menschels Vitalresort
 Felke-Kurhaus Menschel
 Naheweinstr. 65
 55566 Bad Sobernheim/Meddersheim
 docmenschel@menschel.com

Heilerde

Neben Veränderungen der Lebensführung, insbesondere mit Blick auf den Genussmittelkonsum (Kaffee, Alkohol), Ernährungsgewohnheiten (Säure-Basen-Haushalt, Portionsgrößen) und Reduktion äußerer Stressoren ist bei akutem Sodbrennen die innerliche Einnahme von ausreichend feinkörniger Heilerde eine bewährte, wirksame und gut verträgliche therapeutische Option.

Bereits im Altertum empfahlen große Ärzte wie Hippokrates

„heilende Erde“ zu essen, um Beschwerden des Verdauungssystems zu lindern oder zur inneren Reinigung. Bekannte Naturheilkundler wie Sebastian Kneipp, Adolf Just und Emanuel Felke verordneten Heilerde wie Löss oder Lehm zur inneren und äußeren Anwendung. Viele Tierarten wie etwa Papageien verzehren regelmäßig Erde, um ihre Verdauung zu fördern, Mineralien zuzuführen und mit der Nahrung aufgenommene Giftstoffe zu adsorbieren. Die

zur inneren Einnahme geeigneten Heilerden besitzen neben dieser adsorbierenden auch eine absorbierende Wirkung. Diese Löss-, Lehm- oder Tonerden sind reich an Mineralien und Spurenelementen wie Kieselsäure, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Selen, Zink, Fluor und Kupfer. Je feiner eine Heilerde durch Vermahlung und anschließende Siebung aufbereitet ist, desto größer wird ihre Oberfläche und desto mehr Stoffe wie Säuren können an sie

gebunden, neutralisiert und abtransportiert werden.

Neben der Indikation Sodbrennen sind die Heilerden auch bei Reizmagen, Durchfall oder Störungen der Darmflora wirksam. Bei akutem Sodbrennen kann die Heilerde mehrmals täglich in stillem Wasser oder Tee eingerührt zeitversetzt von den Mahlzeiten und der Einnahme von Medikamenten eingenommen werden. Dies ist als ergänzende Therapie zu einer gesunden Lebensweise zu sehen.

Anzeige