

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Sodbrennen

F: Gegen mein Sodbrennen bekomme ich schon lange Säureblocker, die auch helfen, aber nur solange ich sie einnehme. In letzter Zeit wird mir öfter übel, und ich fühle mich unwohl. Kann das vom Medikament kommen?

A: Ja, durchaus. Zu den Nebenwirkungen der viel verordneten Protonen-Pumpen-Hemmer, die in den Magenzellen die Bildung von Salzsäure blockieren, gehören wiederum u.a. Magen-Darm-Störungen und Nahrungsmittelallergien aber auch Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und erhöhte Leberwerte.

F: Aber das soll doch für den Magen helfen, indem es die erhöhte Säure reduziert?

A: Es ist leider ein weit verbreiteter Irrglaube, dass Sodbrennen automatisch bedeutet, dass zu viel Säure produziert wird. Vor allem mit zunehmendem Alter ist sogar häufig zu wenig Magensäure da, und dann gibt es den berühmten Teufelskreis.

Die Zersetzung der Nahrung im Magen durch Säure ist der ein sehr wichtiger erster Schritt in der Verdauung. Dabei werden auch Keime unschädlich gemacht - Hunde haben z.B. einen noch wesentlich höheren Säurepegel, wodurch sie schadlos auch Fleisch vertragen, das für uns als verdorben gilt - und die Nahrung aufbereitet, so dass nachher im Dünndarm die Nährstoffe möglichst gut aufgenommen werden können.

F: Wieso brennt es dann?

A: Der Mangel an Säure führt zu einer Verlängerung und Erschwerung der Mischprozesse im Magen und erfordert mehr Druck. Durch vermehrte Gärung entsteht mehr Luft. Beides führt zu einem Versagen des oberen Schließmuskels. Wenn säurehaltiger Speisebrei in die Speiseröhre zurückfließt, die keine säurefeste Schleimhaut hat wie der Magen, brennt es.

F: Was gibt es für Alternativen?

A: Je besser man kaut, desto leichter tut sich der Magen. Der dabei vermehrt entstehende Speichel hilft auch verdauen. Also Zeit nehmen und nur dann essen, wenn Hunger da ist. Kohlenhydrate, v.a. Zucker, Fertigprodukte und Kaffee meiden.

Eine Stunde vor und nach dem Essen nichts trinken. Abends nicht zu spät nur eine kleine Mahlzeit. Nach der chinesischen Medizin sind nach 15 Uhr die Verdauungsorgane nicht mehr aktiv.

Im Rahmen der ganzheitlichen Medizin kann abgeklärt werden, ob eher zu wenig Magensäure da ist und ersetzt werden muss, ob z.B. Zink oder Vitamin B12 fehlen, ob Entsäuerung, Entgiftung und eine Sanierung der Darmflora Sinn machen – um nur einiges zu nennen. Auch Pilzbelastungen spielen oft eine wichtige Rolle.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie