

REFLUX

Was einem sauer aufstösst ...



SABRINA LANGE

ist dipl. ganzheitliche Ernährungsberaterin und dipl. Naturheilpraktikerin mit Praxis in Schaffhausen.

Für sie ist jeder Mensch einzigartig und genauso sollte eine Behandlung auch immer individuell abgestimmt sein. Ein Termin bei Frau Lange kann online auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU LANGE

*Wie kann ich durch eine angepasste Ernährung meinen Reflux in den Griff bekommen?
Miriam Müller (42 Jahre)*

LIEBE FRAU MÜLLER

Akute Hilfe bei Reflux können folgende Tipps liefern. Ein Löffel voll Haferflocken gut kauen, einspeicheln und schlucken. Reisschleim oder Haferschleimsuppe und 1 Glas Brottrunk zwischen den Mahlzeiten in die Ernährung integrieren. Auch Heilerde wird oft eingesetzt, um Magensäure zu binden. Dadurch kann auch die Magenschleimhaut wiederaufgebaut und geschützt werden. Bei zu wenig Magensäure eignen sich Bitterstoffpflanzen wie Urbitter und verdauungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Galgant oder Kardamom. Lassen Sie sich von ihrem Heilpraktiker beraten und gehen Sie den Ursachen zusammen auf den Grund.

Reflux ist sehr unangenehm – vor allem, wenn Betroffene Tag und Nacht darunter leiden. Beim Aufstossen gelangt die Magensäure durch den Mageneingang zurück in die Speiseröhre. Es beisst und brennt im Hals bis hinter das Brustbein. Obwohl es viele Ursachen für den Reflux gibt, werden den Betroffenen meist Protonenpumpenhemmer (PPI) verschrieben. Diese Medikamentengruppe unterdrückt die Produktion der Magensäure in den Belegzellen des Magens. Ganz unproblematisch sind PPI allerdings nicht.

WARUM MAGENSÄURE SO WICHTIG IST

Nicht immer ist zu viel Magensäure für den Reflux verantwortlich, sondern zu wenig. Kann der Mageninhalt nicht richtig verdaut werden und bleibt zu lange im Magen, beginnt er zu vergären und es kommt zum Aufstossen. Zudem ist genügend Magensäure wichtig, um Eiweisse aufzuspalten. Sonst wandern zu lange Eiweissketten in den Darm, fangen dort an zu gären und verursachen Verdauungsbeschwerden. Langfristig kann das zu einer löchrigen Darmschleimhaut oder zu Nahrungsmittelallergien führen. Auch der Kohlenhydratstoffwechsel wird durch die Magensäure beeinflusst. Kommt der Speisebrei vom Magen in den Dünndarm, so schickt die Bauchspeicheldrüse ein Verdauungsenzym zur weiteren Aufspaltung von Kohlenhydraten. Ist der Speisebrei allerdings nicht sauer genug, so fehlt der Bauchspeicheldrüse ein wichtiger Impuls und das Verdauungsenzym bleibt aus. Der unverdaute Brei wandert durch den Darm und bietet so Futter für unerwünschte Bakterien. Es kommt zu einer Fehlbesiedlung und damit – je nach Konstitution und Bakterienstämmen – zu unterschiedlichen Beschwerden.

NEBENWIRKUNGEN KENNEN UND BEHANDELN

PPI haben dazu sehr ungünstige Nebenwirkungen. Wenn Belegzellen im Magen durch die PPI unterdrückt werden, kommt es oft zu einem Vitamin B12 Mangel, der durch supplementieren unbedingt ausgeglichen werden sollte. Weiter ist ausreichend Magensäure wichtig, um Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink aus der Nahrung aufzunehmen. Bekommt der Körper über längere Zeit zu wenig Mineralstoffe von aussen zugeführt, so beginnt er seine eigenen Depots abzubauen. Kalzium beispielsweise wird aus unseren Knochen gezogen: Das Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken, steigt.

REFLUX URSACHEN UNTER DER LUPE

Doch wie erkennen Reflux-Betroffene, ob sie an einer Über- oder Unterproduktion der Magensäure leiden und welche Faktoren spielen noch eine wichtige Rolle? Ganz einfach ist diese Frage nicht zu beantworten. Betroffene müssen vor allem sich und ihren Körper gut beobachten. Dabei ist wichtig zu beachten, dass die Verdauung über das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Reflux wird oft durch Stress ausgelöst oder verstärkt. Denn Stress führt dazu, dass die Verdauung zugunsten anderer Aufgaben im Körper gedrosselt und die Energie nicht für das Bereitstellen von Magensäure «verschwendet» wird. Ein übersäuerter Magen kann durch saure Lebensmittel wie beispielsweise Kaffee, Zucker, Alkohol, Frittiertes oder Medikamente begünstigt werden. Übermässiges Trinken zum Essen oder die Einnahme von säurebindenden Arzneimitteln kann dazu führen, dass die Magensäure verdünnt oder gebunden wird und so nicht ausreichend wirksam ist. Ebenfalls Primärerkrankungen an der Leber oder Schilddrüse können einen Reflux hervorrufen. Auch Schwangere leiden häufig darunter, wenn das Ungeborene auf den Magen Druck ausübt. Nur wenn alle möglichen Faktoren bekannt sind, können die genauen Ursachen bekämpft werden, um eine Dauerreizung zu vermeiden.



sanasearch.ch
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Lange können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Ihr Eigentum – eine Verantwortung

Egal ob Sie noch vom Eigenheim träumen, eben erst eine Wohnung im Stockwerkeigentum erworben, vor kurzem das Elternhaus geerbt haben, seit Jahren im eigenen Reihenhaus leben oder gar mehrere Liegenschaften besitzen und vermieten: Als Eigentümerin oder sind Sie immer wieder mit neuen Fragen konfrontiert. Bei Casafair finden Sie Unterstützung.



Casafair ist der Verband für verantwortungsvolle und umweltbewusste Eigentümer und Eigentümerinnen. Unseren Mitgliedern bieten wir zahlreiche Dienstleistungen und Vorteile von der kostenlosen Kurzberatung bis zu attraktiven Rabatten bei Versicherungen, ausgewählten Bio-Hotels und verschiedenen nachhaltigen und hochwertigen Produkten und Anbietern. Am Beratungstelefon oder bei einem persönlichen Termin beraten unsere Fachpersonen Sie individuell und kompetent in allen Fragen rund um Haus und Wohnen.

Daneben profitieren Sie als Mitglied von einer breiten Palette an Kursen, Vorträgen und Besichtigungen zu allen Themen, die Sie als Eigentümer*in interessieren: Von der Ladestation für E-mobil bis zur Herstellung von Terra Preta oder dem Themenabend «Heizungersatz». Fünfmal pro Jahr informiert das Mitgliedermagazin casanostra über aktuelle Entwicklungen und gibt vielfältige Impulse.

Über 14 000 Familien und Einzelpersonen sind bereits dabei. Werden auch Sie Mitglied, profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen und stärken Sie die Stimme der Eigentümer*innen mit Verantwortung.

www.casafair.ch/mitgliedschaft


casafair
Eigentum
mit Verantwortung

