

**D**ie Magensäure hat zwei wichtige Aufgaben im Körper. Sie dient der Verdauung der Speisen und macht Krankheitskeime unschädlich. Damit die aggressive Magensäure nicht das umgebende Gewebe angreift, ist die Magenwand mit der Magenschleimhaut ausgekleidet. Die Öffnungen nach oben zur Speiseröhre und nach unten zum Zwölffingerdarm sind mit Schließmuskeln abgedichtet. Wenn die Magensäure dennoch in die Speiseröhre hochsteigt, spricht man von Sodbrennen. Doch was kann man gegen Sodbrennen tun?

Säureblocker sind jedenfalls keine Lösung, da sie nicht an der Ursache ansetzen und häufig Aluminium enthalten (siehe Artikel über Aluminium in diesem Heft).

Zu fett, zu fett und zu süß, zu viel – dabei tritt recht häufig Sodbrennen auf. Ist der Gallenfluss schwach, „schwimmen“ Fettmoleküle, die eigentlich von der Gallensäure zerkleinert werden sollen, auf der Magensäure und verursachen Aufstoßen. Soforthilfe bieten *Curcuma* Kapseln zum Essen, die die Fettverdauung fördern. Hilfreich für die Verdauung allgemein sind weitere Bitterstoffe wie sie in einem bitteren Likör oder, wenn es ohne Alkohol sein soll, in *Tausendguldenkraut* Kapseln enthalten sind.

### Gereizte Magen- schleimhaut

Alkohol, Kaffee und Nikotin können ebenfalls Sodbrennen hervorrufen. Kommt hier noch Magendrücken oder gar ein Brennen im Magen hinzu, könnte das ein Hinweis auf eine gereizte Magenschleimhaut sein. Die natürliche Schwefelverbindung *MSM* baut dünne Magenschleimhaut wieder auf, reduziert überschüssige Magensäure, wirkt entzündungshemmend und sorgt für mehr Widerstandsfähigkeit in diesem sensiblen Bereich. Ein Tee aus *Ringelblumenblüten* hat auch schon so manches Wunder bewirkt.

Wer stressbedingt Sodbrennen hat, der

**Gleich vorweg: es ist nicht immer eine Übersäuerung, die Aufstoßen und Brennen in der Magenröhre hervorruft! Oft liegt die Hauptursache für Sodbrennen in einer Unverträglichkeit auf ein Nahrungsmittel oder es entsteht sogar durch zu wenig Magensäure. Besser als nebenwirkungsreiche Medikamente sind auf die Ursache abgestimmte Naturmittel.**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

findet schnell Hilfe mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und dem chinesischen Kraut *Jiao-gulan*. Die B-Vitamine geben den Nerven die erforderliche stoffliche Basis, um überhaupt entspannt sein zu können, *Jiao-gulan* Kapseln gleichen die Nerven aus, machen gelassen. So manches Magenproblem regelt sich so ganz von alleine.

Am häufigsten ist Sodbrennen und Brennen im Magen auf eine Unverträglichkeit zurückzuführen. Etwa auf Milcheiweiß oder Gluten, wenn man auf Kaffee mit Milch oder Bier, nach Käse oder Brot Aufstoßen bekommt. In diesem Fall hilft nur, die Unverträglichkeit aufzudecken und das Unverträgliche zu meiden, dann verschwinden Sodbrennen und häufig auch noch viele andere Symptome. Etwas Abhilfe schaffen *Papayablatttee* und *Lactobac Darmbakterien*. *Papayablatttee* hilft bei der Eiweiß- und Fettverdauung. Die *Lactobac Darmbakterien* erzeugen Verdauungsenzyme wie Laktase, Protease, Lipase, die für die Verarbeitung von Milch, Eiweiß oder Fett benötigt werden.

Sowohl der *Papayablatttee* als auch *Lactobac Darmbakterien* und der *Reishi Heilpilz* wirken *Helicobacter pylori* Bakterien entgegen, eine weitere Ursache für Sodbrennen.

Ab 40 Jahren nimmt die Magensäure-Produktion ab. Auch wenn

man sich das kaum vorstellen kann: Zu wenig Magensäure verursacht genau dieselben Beschwerden wie zu viel Magensäure. Die Magenwände „kneten“ den Speisebrei, um ihn mit der kleinen Menge Magensäure zu benetzen. Dabei kann Magensäure in die Speiseröhre gedrückt werden und man hat genauso Sodbrennen wie bei zu viel Magensäure. Gegen zu wenig Magensäure helfen *Papayablatttee* und *Buntnessel* Kapseln. ☞

# Hilfe bei Sodbrennen

