Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: -: Reflux natürlich behandeln

Artikel: Reflux natürlich behandeln
Autor: Flemmer, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554627

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Reflux natürlich behandeln

Magensäure in der Speiseröhre – das brennt und schmerzt. Sodbrennen und saures Aufstossen können unbehandelt ernste Folgen haben; einfache Mittel bringen effektive Hilfe.

Andrea Flemmer

Unter Sodbrennen (gastro-ösophageale Refluxerkrankung) versteht man die durch den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre ausgelösten brennenden Schmerzen in der Speiseröhre, die in der Regel nach einiger Zeit wieder zurückgehen. Dies tritt vor allem nach dem Essen, beim Bücken, bei körperlicher Belastung oder im Liegen auf. Etwa 10 bis 20 Prozent der europäischen Bevölkerung sind davon betroffen. Ein Viertel davon muss das unangenehme Brennen zumindest einmal pro Woche aushalten, jeder Zehnte sogar täglich. Zwei Drittel und mehr der Betroffenen leiden jahrelang darunter, das heisst: Ihre Beschwerden sind chronisch.

Die Probleme können auch Säure-unabhängig ausgelöst werden, z.B. durch Dehnung der Speiseröhre oder durch Nahrungsmittel, die die Speiseröhrenschleimhaut reizen. Sodbrennen kann auch die Folge einer überempfindlichen Speiseröhre sein.

Nicht jedes Mal, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfliesst, tritt Sodbrennen auf. Auch beim beschwerdefreien Gesunden kommt solch ein Rückfluss häufig vor, insbesondere nach dem Essen.

Ursachen und Symptome

Sodbrennen oder Reflux äussert sich durch saures Aufstossen, Übelkeit oder Druckschmerz im Herzbereich. Diese Probleme verstärken sich im Liegen. Die grundlegende Ursache des Rückflusses ist die Erschlaffung des unteren Speiseröhren-Schliessmuskels. Normalerweise sorgt er dafür, dass der Speisebrei nicht wieder zurückfliessen kann. Geschieht dies nicht mehr oder nicht ausreichend, kommt es zum Kontakt des Speisebreis mit der Schleimhaut der Speiseröhre, was die Beschwerden der Erkrankung auslöst.

Die Zusammensetzung der Nahrung hat einen grossen Einfluss auf die Muskelspannung des Speiseröhren-Schliessmuskels. Eine fettreiche Mahlzeit beispielsweise reduziert den Muskeltonus um 30 Prozent, was möglicherweise durch eine vermehrte Freisetzung des Hormons Cholezystokinin verursacht wird. Eiweissreiche Mahlzeiten erhöhen den Druck im Magen um etwa die Hälfte; Kohlenhydrate dagegen wirken weitgehend neutral.

Zu hoher Druck

80 Prozent der Refluxkranken haben Übergewicht. Dies trägt dazu bei, dass sich der Verschluss des Magens zur Speiseröhre hin leichter öffnet. Aufgrund der vermehrten Leibesfülle hat man einen höheren Druck im Bauchraum. Dadurch nimmt die Druckdifferenz zwischen Speiseröhre und Magen ab. Dies wiederum begünstigt den Rückfluss von Speisebrei, besonders im Liegen.

Vielfältige Auslöser

Verursacht wird Sodbrennen z.B. durch zu fettes Essen und zu üppige Mahlzeiten, übermässigen Alkoholgenuss, Kaffee und Nikotin. Alkohol reduziert zum einen die Muskelspannung des Schliessmuskels, zum anderen werden die Bewegungen der Speiseröhre gestört. Bestimmte Medikamente, Stress und zu enge Kleidung können die Probleme bedingen; nicht zuletzt auch eine Schwangerschaft, nämlich durch die Drucksteigerung im Bauchraum und die hormonelle Umstellung.

Aufpassen beim Essen und Trinken

Bestimmte Lebensmittel und Getränke sowie deren Beschaffenheit und Temperatur können Reflux auslösen oder fördern.

So können etwa sehr süsse oder stark gewürzte Speisen, stark säure- bzw. kohlensäurehaltige sowie besonders kalte Speisen und Getränke Ursache für Sodbrennen sein. Letztere verlangsamen den Rücktransport von bereits in die Speiseröhre übergetretenen Mageninhalt in den Magen. Dadurch wird die Symptomatik verstärkt.

Speisen und Getränke, die häufig Sodbrennen hervorrufen, sind Chili, Tabasco, Tomaten- und Orangensaft, Rettich, Zwiebeln, Weiss- und Rotwein, Bier, Whisky und Wodka.

Schokolade kann infolge des hohen Fett- und Zuckeranteils sowie der Methylxanthine, die darin enthalten sind, Reflux fördern. Und auch die Chlorogensäure des Kaffees kann bei empfindlichen Menschen Sodbrennen auslösen. Die Säure ist vor allem in grünen Kaffeebohnen enthalten und steigert die Salzsäureproduktion im Magen.

Angriff auf die Speiseröhre

Tritt das Problem häufig auf, kann es zur Refluxösophagitis kommen, das heisst: zu einer Entzündung der Speiseröhre. Der Grund dafür ist, dass sie im Gegensatz zum Magen nicht gegen Salzsäure und Enzyme geschützt ist. Dies kann in letzter Konsequenz zu Speiseröhrenkrebs führen; daher sollte man die Ursachen so weit wie irgend möglich abstellen.

Dem Sodbrennen vorbeugen

Damit es erst gar nicht zu Sodbrennen kommt bzw. das nächste Aufstossen verhindert wird, kann man einiges tun:

- Übergewicht möglichst weit reduzieren. Dadurch erreicht man bei milden Formen oft eine Beseitigung oder zumindest Linderung der Symptome.
- Von drei grossen auf mehrere kleine Mahlzeiten umstellen. Voluminöse und fettreiche Mahlzeiten sollte man vor allem am Abend vermeiden.
- Auf zu enge Kleidung verzichten.
- Lebensmittel weglassen, von denen man weiss, dass man sie schwer verträgt.
- Extrem heisse und kalte Speisen und Getränke umgehen.
- Keine kohlensäurereichen Mineralwässer trinken.
- Eine basenreiche Ernährung bevorzugen.
- Von Alkohol, Kaffee, Süssigkeiten inklusive gezuckerter Getränke und Rauchen Abstand nehmen. Insbesondere Weisswein und stark kohlensäurehaltige Alkoholika (Weissbier, Sekt) sollte man vermeiden. Dies gilt vor allem zwei Stunden vor dem Zubettgehen.
- Nicht direkt nach dem Essen hinlegen; drei Stunden vor dem Schlafengehen besser nichts mehr essen.
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper vermindert den Rückfluss von Mageninhalt. Dafür muss nicht nur der Kopf, sondern der gesamte Oberkörper um 15 bis 20 Grad hochgelagert werden.

Wann zum Arzt?

Sodbrennen haben manchmal auch ansonsten gesunde Menschen. Lassen sich die Beschwerden mit den genannten Massnahmen nicht bessern und dauern sie länger als eine Woche an, bzw. hat man öfter als einmal wöchentlich Sodbrennen und fühlt sich krank, sollte man auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen.

Eine sichere Diagnose ist erforderlich, um gegebe-

nenfalls anderweitige Ursachen auszuschliessen. So können Schmerzen hinter dem Brustbein z.B. auf eine Verengung der Herzkranzgefässe hinweisen.
Mit einer – notfalls operativen – Behandlung lässt sich eine Refluxösophagitis, also eine Entzündung der Speiseröhre, verhindern und die Gefahr eines Speiseröhrenkrebses verringern.

Gesunder Magen bleibt unbeachtet – viel Arbeit, wenig Dank. Wilhelm Busch

Alarmzeichen, die umgehend zum Arztbesuch führen sollten, sind ungewollter Gewichtsverlust, Erbrechen von Blut, Blut im Stuhl, Teerstuhl (schwarz gefärbten, auf Blutungen zurückzuführenden Stuhl), Schluckstörungen oder Schmerzen beim Schlucken.

Wie können Ärzte behandeln?

Schulmediziner verschreiben Medikamente, deren neueste Generation «Protonenpumpenhemmer» (PPI) genannt wird. Sie hemmen ein Enzym, das Salzsäure aus der Magenschleimhaut in den Magen befördert. Obwohl die Mittel als gut verträglich und sicher gelten, sollte man sie nicht ohne ärztlichen Rat oder Rückfrage bei Apotheken einnehmen. Es handelt sich dabei um eine symptomatische, nicht um eine ursächliche Behandlung.
Seit kurzer Zeit werden auch endoskopische Operationstechniken erprobt, die die Funktion des unteren Schliessmuskels der Speiseröhre wiederherzustellen versuchen. Hierzu sind jedoch noch wissenschaftliche Studien erforderlich.

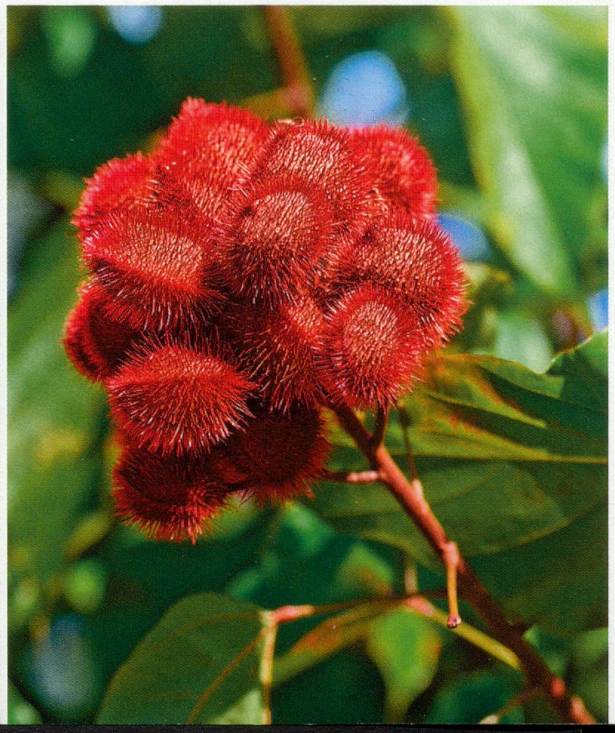
Sodbrennen natürlich behandeln

Als einfache erste Massnahmen kann man ein Glas Wasser trinken oder langsam ein Stück trockenes Brot verzehren. Dies verschafft in der Regel sofort Linderung.
Bei akuten Beschwerden hilft kurzfristig Heilerde. Die ganz fein gemahlenen Tonmineralien der Heilerde können überschüssige Magensäure binden. Gleichzeitig verdickt die aufquellende Tonerde den Stuhl und wirkt so Durchfall entgegen. Darüber hinaus hemmt Heilerde die Aktivität von Bakterien.

Bei länger andauernden Beschwerden

- Auch langfristig kann Heilerde wirken: Ein bis zwei Esslöffel in Wasser oder Tee, vor den Hauptmahlzeiten eingenommen, sorgen für eine Beseitigung oder Linderung von Funktionsstörungen im Magen-Darm-Trakt.
- Vor dem Essen Saft aus rohen Kartoffeln trinken. Kartoffelpresssaft gibt es als Fertigpräparat.
- Aus Liebstöckelwurzeln kann man einen Tee bereiten, der gegen Sodbrennen hilft.
- Eine oder auch mehrere Tassen ungezuckerten Kräutertee mit Kamille, Melisse oder Schafgarbe

Hilfreich bei Sodbrennen: Liebstöckel (Levisticum officinale) und der südamerikanische Annattostrauch (Bixa orellana).



trinken. Kamille und Schafgarbe wirken zusätzlich entkrampfend, ebenso Fenchelsamen.

- Den Tee aus getrockneten Blättern des Annattostrauchs kann man nutzen, um sich von Sodbrennen zu befreien, das durch zu stark gewürztes Essen hervorgerufen wird. Annattoblätter sind bei «Oro Verde» (www.oroverde.cz) erhältlich.
- Wacholderbeeren und Wachholderbeeröl gelten ebenfalls als hilfreich.

Heilpflanze und Gewürz: Kurkuma

Das südasiatische Gewürz Kurkuma (Gelbwurz oder Turmerik) hilft gegen verschiedene Verdauungsprobleme – auch bei Sodbrennen. Bei leichten Problemen kann man die Speisen damit würzen. In schwierigeren Fällen hilft Kurkuma auch, wenn man es zusätzlich zu sich nimmt, wobei man von einer Tagesdosis von zwei Gramm ausgeht.

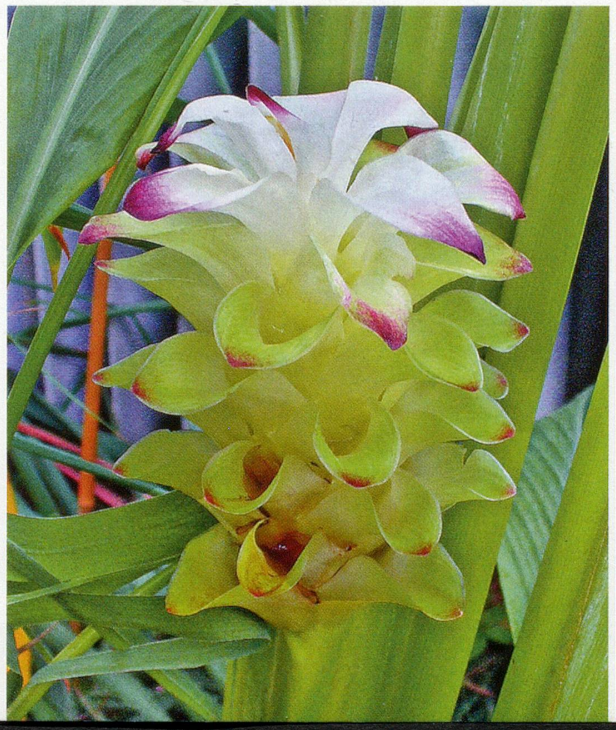
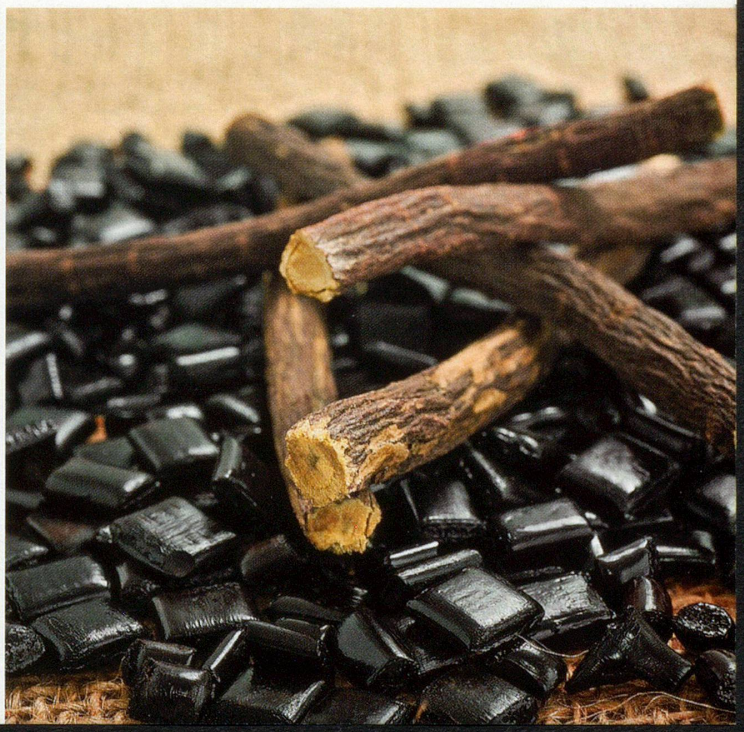
Als Gewürz erhält man Kurkuma sogar in Bioqualität. Es schmeckt bitterscharf und wird industriell auch als Bestandteil von Senf, Worcestersaucen und vor allem für Currymischungen eingesetzt. Auch in asiatischen Gerichten findet man es oft. In «A.Vogel Gewürz-Bitter»-Tabletten ist Kurkuma zusammen mit Pfefferminz-, Koriander- und Fenchelextraken enthalten. Sollte man Tee bevorzugen, ist es besser, Produkte zu wählen, die den Forderungen des Europäischen oder Deutschen Arzneibuchs entsprechen. Diese bekommt man nur in der Apotheke oder der Drogerie.

Süssholzwurzel heilt den Magen

Süssholzwurzelsaft (in Präparaten auch zusammen mit Kalziumkarbonat und Magnesiumoxid) hilft bei Reflux als mildwirkendes Arzneimittel. Der Extrakt des Süssholzes ist die Lakritze, auch als Bärendreck bezeichnet. Verwendet werden die ungeschälten oder geschälten Wurzeln und die Ausläufer der Pflanze.

Die Süssholzwurzel enthält Flavonoide und Saponine, die eine schleimhautschützende, entzündungshemmende Wirkung besitzen. Hauptwirkstoff ist das Saponin Glycyrrhizin, das auch der Lakritze ihren charakteristischen Geschmack verleiht.

Diese Wirkstoffe kann man in Form von Süssholzsaft, Tee, Tinktur, Tablette bzw. Lakritze in Stangenform zu sich nehmen. Präparate erhält man in gut sortierten Apotheken.

Mit dem Genuss von Lakritze oder der Einnahme von Süssholzwurzel-Präparaten sollte man es jedoch nicht übertreiben. Man sollte sie nicht länger als vier bis sechs Wochen einsetzen, und fünf bis 15 Gramm Süssholzwurzel pro Tag gelten als Maximaldosis, wenn keine andere Dosierung verordnet wurde. Der Einfluss der Glycyrrhizinsäure kann zu Wasseransammlungen im Gewebe führen. Ausserdem drohen hohe Kaliumverluste und Bluthockdruck. Insbesondere bei schon bestehendem Bluthochdruck und bei eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion darf der Saft also nicht eingesetzt werden. ■

Heilpflanze und Genussmittel zugleich: Kurkuma (Curcuma longa) und Lakritze (Glycyrrhiza glabra).