



Bad Homburg, den 28. November 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Sodbrennen ursächlich heilen

Jeder Zweite kennt den brennenden Schmerz im Oberbauch, Sodbrennen auch Reflux genannt. Verursacht wird es durch den Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre, meist nach einer üppigen Mahlzeit. Normalerweise wird das durch einen zwischen Speiseröhre und Magen liegenden Schließmuskel verhindert. Dieser funktioniert wie ein Ventil, das beim Schlucken öffnet und den Speisebrei in den Magen fließen lässt. Im gesunden Zustand ist die Speiseröhre für die Nahrung eine Einbahnstraße die verhindert, dass aggressive Magensäure die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre schädigt.

Die Hauptursache ist ein verspannter Atemmuskel, das Zwerchfell, das die Speiseröhre im Bereich des Schließmuskels umschließt und diesen so in der Funktion behindert. Dies führt zu einem Austritt von Magensaft in die Speiseröhre. Häufig liegt gleichzeitig noch ein durch Verspannung ausgelöster Zwerchfellbruch vor, der die Symptomatik weiter verschlimmert. Ebenso wie fette und scharfe Speisen, zu üppige Mahlzeiten, aber auch Stress sowie Alkohol und Nikotin.

Eine ständige Entzündung der Speiseröhre kann zu diversen Erkrankungen wie chronisches Aufstoßen, Schluckbeschwerden, Husten, Kehlkopfentzündung, Asthma sowie Speiseröhrenkrebs führen. Die Symptome sind sehr unterschiedlich und reichen von leichtem Druckgefühl im Oberbauch über Brennen in der Kehle zum unerträglichen massiven Wundgefühl hinter dem Brustbein.

Sie sollten alles unternehmen um diese Situation



in den Griff zu bekommen. Sodbrennen gehört zu den „hausgemachten“ Erkrankungen. Das Zwerchfell verspannt und wird immer unflexibler, weil viele Menschen heute nicht mehr tief ein- und ausatmen. Wer sich körperlich anstrengt, sorgt über den Sauerstoffbedarf automatisch für größere Zwerchfellbewegungen. Alle anderen müssen durch Atemübungen dafür sorgen, dass diese Überspannungen abgebaut werden. Wer unter Reflux leidet sollte zunächst einen Therapeuten aufsuchen, der die Technik der Schmerzpunktpressur beherrscht. Durch sie bestehen gute Chancen, durch das Löschen der Fehlspannungen des Zwerchfells das Sodbrennen in kurzer Zeit zu stoppen. Spezielle Engpassdehnungen für diesen lebenswichtigen Muskel sorgen dann dafür, dass das Brennen auf Dauer beseitigt ist. Schon tiefes Ein- und vor allem Ausatmen kann Linderung verschaffen, bis Sie beim Therapeuten noch wesentlich effizientere Übungen lernen.

Bis der Schließmuskel wieder gut funktioniert, sollten Sie den angegriffenen Bereich schonen. Essen Sie spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit. Reduzieren Sie Weißmehlprodukte, Kuchen, scharfe Speisen, Kaffee, Alkohol, Milchprodukte, Süßigkeiten und Stress. Denn dieser erhöht die muskulären Fehlspannungen des Zwerchfells und lässt Ihren Magen „sauer reagieren“.

Herzlichst grüßt Sie

Ihre

*Dr. Petra Bracht*