



Saurer Reflux und Verdauungsgesundheit

Verbanne das Brennen Meine Schwiegermutter leidet seit Jahren unter starkem Sodbrennen. Und neben Hunderten von Antazida und dem Aufpassen, was sie aß, hat sie mindestens ein Dutzend Ärzte aufgesucht. Da die meisten von ihnen annahmen, dass das Problem zu viel Säure sei, zückten sie ihre Rezeptblöcke, bereit, ein Drehbuch für einen Protonenpumpenhemmer zu schreiben. Andere hatten eine Operation vorgeschlagen, um Teile und Teile des Verdauungssystems zu bewegen, um den schmerzhaften sauren Rückfluss zu verhindern. Aber obwohl diese Ärzte das Beste anboten, was die moderne Medizin zu bieten hat, war die Prämisse, mit der sie begannen, falsch. Es stellte sich heraus, …



Verbanne das Brennen

Meine Schwiegermutter leidet seit Jahren unter starkem Sodbrennen. Und neben Hunderten von Antazida und dem Aufpassen, was sie aß, hat sie mindestens ein Dutzend Ärzte

aufgesucht. Da die meisten von ihnen annahmen, dass das Problem zu viel Säure sei, zückten sie ihre Rezeptblöcke, bereit, ein Drehbuch für einen Protonenpumpenhemmer zu schreiben. Andere hatten eine Operation vorgeschlagen, um Teile und Teile des Verdauungssystems zu bewegen, um den schmerzhaften sauren Rückfluss zu verhindern.

Aber obwohl diese Ärzte das Beste anboten, was die moderne Medizin zu bieten hat, war die Prämisse, mit der sie begannen, falsch. Es stellte sich heraus, dass das brennende Gefühl nicht von zu viel Magensäure kam – es war von zu wenig!

Fehlendes Zeichen

Seit der Erfindung der Antazida hat die Magensäure einen schlechten Ruf bekommen. Aber die Wahrheit ist, unser Verdauungssystem würde ohne sie abschalten.

So funktioniert es: Nach dem Essen zersetzt die Magensäure große Nahrungspartikel, bevor die Nahrung in den Darm gelangt. Wenn nicht genügend Magensäure vorhanden ist, können diese großen Nahrungspartikel stundenlang im Magen sitzen, anstatt schnell in den Darm geleitet zu werden, wo die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden. Diese unverdaute Nahrung kann sich im Magen ansammeln und in die Speiseröhre vordringen, was zu Brennen und Unbehagen führt.

Das Problem ist, dass wir darauf konditioniert wurden, ein rezeptfreies Antazidum zu nehmen, um den Schmerz zu alkalisieren. Sicher, es lässt das brennende Gefühl vorübergehend verschwinden, aber es behebt nicht die zugrunde liegende Ursache. Stattdessen werfen Sie jedes Mal, wenn die Verbrennung beginnt, eine Kautablette ein, was einen Teufelskreis auslöst.

Dasselbe kann passieren, wenn Ihr Arzt Ihnen einen Protonenpumpenhemmer wie Nexium verschrieben hat. Aber noch einmal, weil diese Medikamente dazu bestimmt sind, die

Symptome und nicht die Ursache zu behandeln, können Sie feststellen, dass Sie sie jahrelang einnehmen.

Die Säureprobe

Es gibt eine Reihe von Dingen, die dazu führen können, dass Ihr Magensäurespiegel sinkt. Stress und langfristige Einnahme von Antazida sind einige der häufigsten Gründe. Außerdem nimmt unser Magensäurespiegel mit zunehmendem Alter ab, was erklärt, warum mehr Menschen mit zunehmendem Alter Verdauungsstörungen entwickeln.

Wie können Sie also feststellen, ob Sie zu wenig Magensäure haben? Ein Test heißt Heidelberger Magensäuretest. Dieser Hightech-Test wird in einer Arztpraxis durchgeführt. Bei diesem Test schluckt der Patient eine Kapsel, die den Magensäurespiegel misst und die Informationen an einen Computer zurücksendet.

Aber es gibt noch einen anderen Do-it-yourself-Test, bei dem einfach ein Esslöffel Apfelessig eingenommen wird, wenn Symptome auftreten. Essig hat einen niedrigen pH-Wert, was bedeutet, dass er wie die Magensäure stark sauer ist. Wenn Sie einen Esslöffel Essig einnehmen und Ihre Symptome verschwinden, ist es wahrscheinlich, dass Sie zu wenig Magensäure haben.

Wie schreibt man Entlastung richtig?

Meine Schwiegermutter bekam endlich Linderung – nein dank ihrer Ärzte! Eine Freundin schlug ihr vor, einen Naturheilarzt vor Ort aufzusuchen, der das Problem sofort – und richtig – einschätzte. Die Lösung? Eine Ergänzung namens Betain HCL, die Ihre eigene Magensäure nachahmt.

Aber die Erhöhung Ihres Salzsäurespiegels wird nicht nur Ihre Symptome lindern. HCL macht Ihren Magen steril gegen oral aufgenommene Krankheitserreger. Es verhindert auch das

Wachstum von Bakterien und Pilzen in Ihrem Dünndarm, fördert den Fluss von Gallen- und Pankreasenzymen und unterstützt die Aufnahme von Folsäure, Vitamin C, Beta-Carotin, Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Magensäuresekretion mit zunehmendem Alter abnimmt. Tatsächlich produzieren schätzungsweise 30 Prozent der Menschen über 60 wenig oder gar keine Magensäure – und 40 Prozent der postmenopausalen Frauen haben einen niedrigen Magenspiegel. Dieser Rückgang kann das Risiko erhöhen, dass die Nährstoffe in Ihrer Nahrung nicht aufgenommen werden. Es gibt auch einige Spekulationen, dass niedrige Konzentrationen zu einer Vielzahl von Erkrankungen wie Osteoporose, Asthma, Ekzemen, chronischen Nesselsucht, Psoriasis, Arthritis, Schilddrüsenerkrankungen, Magen-Darm-Infektionen und sogar Parasiten beitragen können.

Wenn Sie einen niedrigen Magensäurespiegel haben, empfehlen die meisten Heilpraktiker die Einnahme von 325 bis 650 mg. Betain mit einer eiweißhaltigen Mahlzeit. Aber übertreiben Sie es nicht. Große Mengen von zusätzlichem Betain können die Magenschleimhaut verbrennen. Wenn Sie ein brennendes Gefühl verspüren, beenden Sie die Einnahme von Betain sofort.

Die Einnahme einer niedrigen Dosis Betain ist ein sicherer Weg, um Ihren Magensäurespiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Aber wenn Sie Geschwüre in der Vorgeschichte haben oder wenn Sie nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs), Cortison oder andere Medikamente einnehmen, die ein Magengeschwür verursachen könnten, fragen Sie einen Heilpraktiker oder einen auf Ernährung spezialisierten Arzt, bevor Sie dieses Präparat einnehmen.

Eine letzte Sache ...

Wenn Sie den Essigtest machen und keine Linderung verspüren, ist es möglich, dass Ihr Körper wirklich zu viel Magensäure abpumpt. Aber anstatt sich auf Antazida zu verlassen, probieren

Sie etwas Süßholz. Lange bevor Tums auftauchte, verließen sich Kräuterkenner auf Pflanzen zur Behandlung von Sodbrennen. Heute gilt Süßholz als erste Verteidigungslinie gegen dieses brennende Gefühl, weil es die Heilung fördert und vor einem erneuten Auftreten schützt.

Aber kein Lakritz wird es tun. Gewöhnliche Süßholzwurzel kann den Blutdruck erhöhen, wenn sie länger als eine Woche täglich verwendet wird. Entscheiden Sie sich stattdessen für kaubare deglycyrrhizinierte Süßholztabletten (DGL), eine sichere und wirksame Form des Krauts. Studien zeigen, dass DGL genauso wirksam sein kann wie viele rezeptfreie Medikamente oder Pharmazeutika. Es beruhigt und heilt auch die Schleimhaut im Verdauungstrakt.

Eine vorläufige Studie ergab, dass, während das säureblockierende Medikament Cimetidin zu einer schnelleren Linderung der Symptome führte, kaubare DGL-Tabletten bei der Heilung des Darms genauso wirksam waren. DGL kann auch bei der Behandlung von Geschwüren hilfreich sein. Vergessen Sie jedoch die Einnahme von Süßholz in Kapselform. DGL muss sich mit Speichel mischen, um aktiviert zu werden.

Bei akutem Sodbrennen empfiehlt die Deutsche Kommission E vor jeder Mahlzeit 2 bis 4 Tabletten zu kauen. Sie können auch ein paar Tabletten nehmen, wenn Sodbrennen auftritt.

Dies gerade in ...

Sie suchen einen guten Heilpraktiker? Dann vergiss die Gelben Seiten. Stattdessen, egal ob Akupunkteur, Heilpraktiker oder integrativer Arzt, ist es klug, direkt zur Quelle zu gehen. Hier sind einige Ressourcen, die Ihnen den Einstieg erleichtern:

Arzt für traditionelle chinesische Medizin: Diejenigen, die diese 3.500 Jahre alte Heilkunst praktizieren, verwenden chinesische Kräuter, orientalische Körperarbeit und Akupunktur, um die Rhythmen und Energieströme Ihres Körpers auszugleichen. Um

einen vom Vorstand zertifizierten Arzt in Ihrer Nähe zu finden, wenden Sie sich an die National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine (nccaom.org).

Akupunkteur: Wenn die Energie Ihres Körpers – im Orient als Qi bekannt – feststeckt oder ungenügend wird, kann dies Krankheiten, Muskelkater, Depressionen, Angstzustände und mehr verursachen. Um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen, stechen Akupunkteure eine Reihe extrem dünner Nadeln in bestimmte Punkte des Körpers. Sie können auch bei der Gewichtsabnahme oder der Raucherentwöhnung helfen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Akupunkteur NCCAOM-zertifiziert ist.

Naturheilpraktiker: Diese Spezialisten fördern die Selbstheilungskräfte des Körpers und betrachten den ganzen Menschen und nicht nur einzelne Körperteile. Erkältet sein? Ein Naturheilpraktiker wird symptomunterdrückende Medikamente zugunsten von Nahrungsergänzungsmitteln, pflanzlichen Arzneimitteln, Ernährungsumstellungen und physikalischen Therapien zur Stärkung der Immunität überspringen. Suchen Sie nach einem zugelassenen Heilpraktiker mit ND nach seinem Namen oder holen Sie sich eine Überweisung von der American Association of Naturopathic Physicians (naturopathic.org).

Homöopathischer Praktiker: Diese 200 Jahre alte Praxis basiert auf der Idee, dass winzige Mengen von Substanzen, die Symptome verursachen, verwendet werden können, um dieselben Symptome zu heilen. Da es eine Vielzahl von Zertifizierungen und Lizenzen gibt, ist es am besten, nach einem Homöopathen zu suchen, der auch ein lizenziertes ND oder MD ist. Das Nationale Zentrum für Homöopathie (nationalcenterforhomeopathy.org) bietet einen guten Ausgangspunkt.

Praktiker für Integrative Medizin: Integrative Medizin begann in den frühen 1990er Jahren, als immer mehr Ärzte begannen, Aspekte der ganzheitlichen Medizin in ihre Praxen zu integrieren.

Was unterscheidet einen integrativen Arzt von einem Heilpraktiker oder TCM-Praktiker? Alle ihre Methoden – Körperarbeit, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, elektromagnetische Behandlung und geistiges Heilen – sind wissenschaftlich erprobt. Während sich jeder Arzt mit integrativer Medizin beschäftigen kann, ist es ratsam, nach einem Arzt zu suchen, der ein „Fellow“ oder „Diplomate“ der American Association of Integrative Medicine (aaimedicine.com) ist.

Verweise:

Abdelmalek MF, Angulo P, Jorgensen RA, et al. „Betain, ein vielversprechender neuer Wirkstoff für Patienten mit nichtalkoholischer Steatohepatitis: Ergebnisse einer Pilotstudie.“ Amerikanische Zeitschrift für Gastroenterologie. 2001;96:2711-2717.

Aoki F., Nakagawa K., Kitano M. et al. „Klinische Sicherheit von Süßholz-Flavonoidöl (LFO) und Pharmakokinetik von Glabridin bei gesunden Menschen.“ Zeitschrift des American College of Nutrition. 2007;26:209-218.

„Betainhydrochlorid.“ Enzyklopädie der Alternativmedizin. 2005.

Craig SA. „Betain in der menschlichen Ernährung.“ Amerikanisches Journal für klinische Ernährung. 2004;80:539-549.

Lentini J, Taure C, Escala C. „Hypochoylie im Alter. Seine Behandlung mit einer Säurekombination aus Pepsin und Vitaminen.“ Revista española de las enfermedades del aparato digestivo. 1970; 31:525-544.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki