



Volkskrankheit Sodbrennen

20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Vor allem nachts im Liegen, nach Mahlzeiten, sehr häufig nach dem Verzehr von Kuchen und anderen süßen Speisen, nach dem Konsum von Tabakrauch oder Alkohol oder beim Bücken oder Heben von Lasten kommt es zum sauren Aufstoßen von Magensaft und zu Sodbrennen.

Behandlung mit Heilerde

Sodbrennen wird durch Magensäure verursacht, die in die empfindlichere Speiseröhre zurückfließt und dort die Schleimhaut angreift. Das führt zu den typischen brennenden oder stechenden Schmerzen. Durch Bindung der Magensäure lassen sich die Symptome wirksam lindern. Auf natürliche Weise gelingt das mit Heilerde. Die aus einem besonderen Löss hergestellte Heilerde bindet mit ihrer idealen Mischung aus Mineralien und Spurenelementen natürlich und effektiv überschüssige Säure. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Man rührt die Heilerde in ein halbes Glas Wasser ein oder nimmt sie in Kapsel oder Granulatform mit ausreichend Wasser. Anders als bei anderen Arzneimitteln muss hier auch kein Rebound-Effekt befürchtet werden.

Laboruntersuchungen zeigen, dass bereits ein Teelöffel (ca. 6,5 g) Luvos-Heilerde etwa 25 mVal Säure bindet (► Abb. 1). Dies entspricht der vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) empfohlenen Einzeldosis für Antazida. Luvos-

Heilerde ist das einzige Naturarzneimittel, das in Deutschland mit dem Wirkstoff Heilerde gegen Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Durchfall zugelassen ist. Andere Heilerden haben eine andere Zusammensetzung mit einer nur sehr schwach ausgeprägten Säurebindung. Sie sind nicht als Arzneimittel bei Sodbrennen zugelassen.

Die säurebindende Wirkung von Luvos-Heilerde ist um den Faktor 6,6 größer als bei anderen Heilerden. Sie belastet den Körper auch bei länger andauernder Einnahme nicht. Aus der verbreiteten Anwendung von Heilerde als Arzneimittel haben sich bisher keine Anhaltspunkte für ein Risiko bei der Anwendung in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter 12 Jahren ergeben. Für ältere Menschen besteht keine Anwendungsbeschränkung.

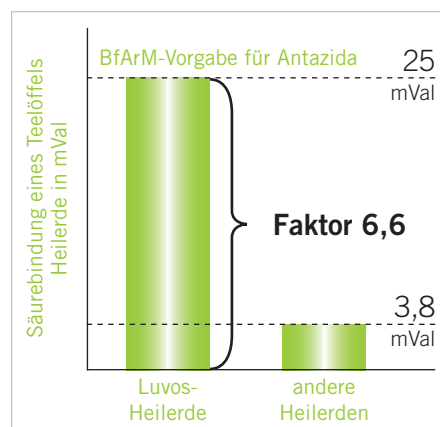


Abb. 1: Die säurebindende Wirkung von Luvos-Heilerde ist um den Faktor 6,6 größer als bei anderen Heilerden.

Wenn jemand regelmäßig mit Sodbrennen zu kämpfen hat, dann sollte abgeklärt werden, ob vielleicht die Refluxkrankheit oder ein Magengeschwür hinter den Symptomen steckt.

Einnahmeschema zur Entwöhnung von PPI

Sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI) bremsen die Freisetzung von Magensäure. Wegen potenzieller Nebenwirkungen – möglich sind etwa Nährstoffdefizite – sollten diese chemisch-synthetischen Medikamente jedoch nur auf Anraten des Arztes und möglichst nicht über längere Zeit eingenommen werden. So können sie die Kalziumaufnahme im Körper vermindern und die Osteoporose-Gefahr erhöhen. Eine Studie zeigte ein erhöhtes Risiko für Hüftfrakturen bei einer Langzeitanwendung von PPI. Es gibt auch Hinweise darauf, dass sie chronische Nierenerkrankungen fördern und das Demenzrisiko erhöhen. Vor allem aber droht Abhängigkeit: Setzt man sie ab, produziert der Magen plötzlich vermehrt Säure und ruft erneut Sodbrennen hervor (Rebound-Effekt).

Nach Aussage des Arztes Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke, Spezialist für Naturheilkunde aus Berlin, hilft Luvos-Heilerde auch bei der Entwöhnung von PPI. Dazu wird zwei- bis dreimal täglich Heilerde eingenommen. Die PPI sollte man jeweils zwei Stunden vor oder nach der Heilerde schlucken. Die Dosis der PPI wird nach 14 Tagen auf die Hälfte reduziert und die Einnahme von Heilerde weiterhin beibehalten. Nach weiteren 14 Tagen wird die Dosis der PPI nochmals halbiert; ein bis zwei Wochen später kann man diese

Wirkstoffe komplett absetzen. Die Heilerde sollte man anschließend noch weitere drei Wochen anwenden.

Schwangerschaft

Was ist in der Schwangerschaft die Ursache für Sodbrennen? Ein Grund dafür ist das Hormon Progesteron, das die Muskelspannung der Gebärmutter mindert, damit es nicht zu vorzeitigen Wehen kommt. Aber auch der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre entspannt sich, somit kann Magensäure leicht in die Speiseröhre treten. Hinzu kommt, dass das Baby im Bauch einer Schwangeren immer mehr Platz beansprucht. Dadurch werden die inneren Organe – also auch der Magen – zur Seite oder nach oben verdrängt. Je mehr das Baby drückt, desto öfter kann das Sodbrennen in dieser Zeit auftreten, denn es drückt praktisch die Magensäure in Richtung Speiseröhre. Auch in der Schwangerschaft kann Heilerde eine wirksame Hilfe sein.

Sodbrennen aus Sicht der Tibetischen Konstitutionslehre

Die Tibetische Medizin ist eine jahrhundertalte Konstitutionslehre mit dem Ziel, das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu erhalten beziehungsweise wieder herzustellen. Das Medizinsystem basiert auf der Annahme, dass der Kosmos, alle Lebewesen und Objekte aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zusammengesetzt sind und auch über diese miteinander kommunizieren können. Die Elemente manifestieren sich im menschlichen Körper in drei lebenserhaltende dynamische Prinzipien: Lung, Beken und Tripa. Lung steht für Wind, Luft und Käl-

te. Beken wird wörtlich mit Schleim übersetzt und setzt sich aus den Elementen Wasser und Erde zusammen. Tripa ist das Hitzeprinzip und steht für das Element Feuer.

Ein Zuviel an Beken-Energie im Magen verursacht ein Zuviel an Salzsäure und ein Zuwenig an Enzymen. Durch ein geschwächtes Verdauungsfeuer wird die Nahrung ungenügend zersetzt und die Verdauungsfunktionen sind geschwächt. Eine Mischung aus Kräutern reguliert die Säureausschüttung, wirkt magenberuhigend, schützt die Schleimhaut, reguliert die Magenentleerung und stärkt die Verdauung (PADMA AciTib). Diese Kräutermischung kann akut oder als Kur bei Neigung zu Sodbrennen verwendet werden. Bei wiederkehrendem Magenbrennen muss die Kur mindestens 15 Tage durchgeführt werden.

Auch die tibetische Kräuterrezeptur kann als Übergangsmöglichkeit nach PPI-Gebrauch empfohlen werden. Hier wird mit der Einnahme zunächst mit 2 Kapseln abends vor dem Schlafengehen begonnen, bis nach 5–10 Tagen die morgendliche PPI-Einnahme ersetzt werden kann durch die zwei Kapseln PADMA AciTib. Im weiteren Verlauf werden im Abstand von 2–3 Tagen auch die anderen PPI-Gaben durch 1–2 Kapseln AciTib zum Schutz der Magenschleimhaut ersetzt.

Die Einnahme kann nicht nur bei akuten Beschwerden, sondern auch präventiv erfolgen mit 1–2 Kapseln direkt nach dem Essen mit möglichst heißem Wasser. Maximal 6 Kapseln pro Tag sind zur Prävention und Behandlung bei Neigung zu Magenbrennen möglich. Enthalten sind neben Alantwurzel, Kardamom, Färberdistelblüten, Granatapfelkernen und Langem Pfeffer auch

Hilfe aus der Homöopathie

- Nüchtern, Essen bessert: Anarcadium orientale C12
- Essen bessert nicht, besonders nachts: Mercurius solubilis C12
- Mit Erbrechen: Robina pseudacacia D12
- Klassisch: brennend: Phosphor C12
- Unruhe, Stress, Notfall: Necessitas C12

110 mg Calciumcarbonat (im Vergleich zu Rennie: 680 mg Calciumcarbonat).

Regulatessenzen bei Refluxkrankheit

Saures Aufstoßen und Sodbrennen können ein Hinweis auf eine Refluxkrankheit sein. Zu einem Rückfluss von Magensäure und Verdauungsenzymen in die Speiseröhre kommt es, wenn der untere Ösophagussphinkter, ein ringförmiger Muskel am Übergang zwischen Magen und Speiseröhre, nicht richtig arbeitet. Der aggressive Mageninhalt kann zu einer schweren Entzündung der Schleimhaut in der Speiseröhre führen. Fette Speisen und Schokolade erhöhen das Refluxrisiko. Alkohol und Kaffee sind ebenfalls ungünstig, da sie die Produktion von Magensäure anregen.

Klinisch ist eine Unterscheidung zwischen Gastritis und Refluxkrankheit oft nicht möglich. Die Einnahme von Regulatessenzen mit ihren regulierenden Eigenschaften hat sich bei beiden Krankheitsbildern in der Praxis bewährt. Der Enzymhaushalt wird unter-



In der Schwangerschaft stellt sich häufig Sodbrennen ein. Hier sind naturheilkundliche Maßnahmen besonders gefragt. © nd3000 – Fotolia

stützt, die Energieversorgung der Zellen verbessert. Die antiinflammatorische Wirkung hilft der entzündeten Schleimhaut in Magen bzw. der Speiseröhre. Oxidativer Stress und Übersäuerung nehmen ab. Da die Regulatessenzen die Abwehrkräfte steigern und antibakteriell wirken, ist die Einnahme im Hinblick auf eine möglicherweise vorhandene Infektion empfehlenswert. Viele Patienten, die teils jahrelang unter Blähungen und Sodbrennen gelitten haben, berichten über eine Regulierung der Verdauung und eine rasche Besserung ihrer Beschwerden.

Kombinationsmittel aus der anthroposophischen Medizin

Amara-Tropfen Weleda

Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis gehören zu den Anwendungsgebieten: Funktionelle Störungen in der Produktion und Absonderung der Verdauungssäfte; Störungen der Bewegungsabläufe in Magen und Dünndarm sowie deren Folgezustände, z. B. Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen. Das therapeutische Ziel der Zubereitung ist die Harmonisierung des rhythmischen Zusammenwirkens von Empfindungs- und Lebensorganisation im Verdauungssystem bei motorischen und sekretorischen Störungen. Der positive Beitrag der einzelnen Bestandteile kann Folgender sein:

Centaurium erythraea und **Gentiana lutea** als starke Bittermittel regen die Sekretion von Speichel und Magensaft, bzw. von Magen- und Galleflüssigkeit an. **Taraxacum officinale** und **Cichorium intybus** regulieren die sekretorische Tätigkeit der Verdauungsdrüsen Leber, Galle und Pankreas. **Salvia officinalis** und **Juniperus communis** wirken auf die Schleimhäute von Mund, Rachen und Magen regenerierend. Sie sind appetitanre-

gend und karminativ, das heißt, sie fördern die Reorganisation emotionaler Prozesse, die eine Fehlsteuerung der gasförmigen Prozesse im Körper zur Folge haben.

Artemisia absinthium und **Achillea millefolium** regulieren die Sekretion von Magen sowie von Leber und Galle. Besonders Millefolium wirkt krampflosend und harmonisierend auf die Darmmotorik. **Peucedanum ostruthium** bewirkt eine energische Anregung der Verdauungsdrüsen und hat dabei spasmolytische Eigenschaften.

Zusammenfassung: Amara-Tropfen harmonisieren die sekretorische und motorische Verdauungstätigkeit in den verschiedenen Abschnitten des oberen Magen-Darm-Traktes durch Anregung der Lebensorganisation (*Salvia officinalis*, *Juniperus communis*), der Empfindungsorganisation (*Artemisia absinthium*, *Achillea millefolium*), der Ich-Organisation (*Peucedanum ostruthium*) sowie durch Regulierung des Zusammenwirkens zwischen Empfindungs- und Lebensorganisation (*Centaurium erythraea*, *Gentiana lutea*, *Taraxacum officinale*, *Cichorium intybus*).

Digestodoron® Tabletten

Wenn Sodbrennen auf chronisch entzündlicher Grundlage basiert, dann sind Digestodoron® Tabletten von Weleda ein probates Mittel. In der Spagyrik ist der enthaltene Wurmfaun dem Saturn zugeordnet. Saturn ist symbolisch zu verstehen. Der Begriff weist auf kühlende, entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften hin. Saturn dämpft überschießende Prozesse. Dies können Drüsen-, Stoffwechselprozesse, Entzündungen oder Spasmen sein.

Pulvis stomachicus cum Belladonna

Das Arzneimittel von Weleda ist rezeptpflichtig. Zu den Anwendungsgebieten gehören: Sodbrennen; funktionelle schmerzhafte Störungen der Absonderungs- und Bewegungstätigkeit von Magen und Zwölffingerdarm, auch mit erosiv-geschwürigen Schleimhautveränderungen.

Robinia comp. von Wala

Zu den Anwendungsgebieten gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis gehören die Harmonisierung von Sekretion und Motilität im oberen Verdauungstrakt, z. B. bei Sodbrennen, Hyperacidität, Ulcus-Krankheit. Das therapeutische Ziel der Kombination ist die Rückführung der überwiegend zentralnervös fehlgesteuerten Stoffwechsellätigkeit des oberen Magen-Darm-Traktes.

Beitrag der einzelnen Bestandteile: **Nux vomica** entlastet eine zu sehr vom Nervensinnprozess belastete Verdauungstätigkeit. **Robinia** führt die pathologisch tätige Empfindungsorganisation wieder in den physiologischen Magenstoffwechsel hinein. **Nicotiana** fördert die Durchblutung und organische Durchwärmung in diesem Gebiet. **Argentum nitricum** regt die aufbauende Stoffwechselprozesse an bei Schleimhautrekrankungen bis hin zu Ulzerationen des Magen-Darm-Traktes. **Natrium phosphoricum** entlastet die Tätigkeit der Ich-Organisation bei Magenübersäuerung.

Achtung: Bei länger anhaltendem Sodbrennen denken Sie bei der Therapie bitte immer auch an eine Stresssymptomatik, der der Betroffene unbedingt mit einer zusätzlichen Therapie begegnen muss.

Sabine Helbig
Apothekerin

Kinesiologie TFH, Tierheilpraktikerin
Auer Str. 9
93482 Pemfling
www.therapiekonzepte.com

Literatur:

1] Glöckler Michaela (Hrsg.): *Anthroposophische Arzneitherapie für Ärzte und Apotheker, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Aktualisierungslieferung 2012.*

2] Lessing-Grünwald, Dr. med. Waltraud: *Vorbereitend, heilend, stärkend – Wirkung der kaskadenfermentierten Regulatessenzen auf den Organismus, MED in Mind GmbH 2015.*

3] Uehleke, Dr. med. Bernhard: *Luvos Heilerde – Ein bewährtes Naturheilmittel im Blickpunkt der Forschung, Natur-Heilkunde Journal, 10/2005.*

Keywords: Sodbrennen, Reflux, Heilerde.



Die Autorin:

Sabine Helbig war von 1995 bis 2018 als selbstständige Apothekerin tätig und errang 2006 Platz 8 des Deutschen Marketing-

preises für Apotheken. Sabine Helbig ist jetzt freiberuflich u. a. im Schulungsbe- reich für Apotheken, Heilpraktiker und Ärzte in Sachen Komplementärmedizin tätig. 2016/2017 schloss Sabine Helbig eine Ausbildung in Kinesiologie/Touch for Health in Kombination mit der Fünf-Elemente-Lehre ab. Ihre Arbeit erstreckt sich sowohl auf Menschen als auch auf Tiere.