

Andrea B. Kuhl

REFLUX 2.0

**SODBRENNEN NEU
GEDACHT**

Ursachen finden

Ernährung umstellen

Lebensstil anpassen

**MIT VIELEN
PRAXISTIPPS
ZUR
ERNÄHRUNG**

Andrea B. Kuhl

REFLUX 2.0

**SODBRENNEN NEU
GEDACHT**

Ursachen finden

Ernährung umstellen

Lebensstil anpassen

**MIT VIELEN
PRAXISTIPPS
ZUR
ERNÄHRUNG**

Reflux 2.0 –
Sodbrennen neu
gedacht!

Andrea Barbara Kuhl

Impressum

Texte: © Copyright by Andrea B. Kuhl

Covergestaltung: © by Andrea B. Kuhl

Alle Rechte vorbehalten

Verlag: Selfpublishing

Andrea Kuhl

Calle Luxemburgo 46

03177 San Fulgencio / Alicante

magenkompass.de

reflux2.0@magenkompass.de

ISBN:

–

–

–

–

–

ALLGEMEINER HINWEIS

–

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses E-Books nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem übernimmt sie keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen. Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen. Eine Haftung für Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen. Gleiches gilt für Internetangebote, auf die eventuell per Link verwiesen wird.

Inhalt

WARUM DU DIESES BUCH LESEN SOLLTEST

DIE URSACHEN VON REFLUX - WAS LÖST UNSER SODBRENNEN AUS?

URSACHE 1: MAGENSCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG

URSACHE 2: MAGENGESCHWÜR -ZWÖLFFINGERDARMGESCHWÜR

URSACHE 3: DER KLASSIKER: DIE REFLUXKRANKHEIT

URSACHE 4: GALLEREFLEX - WENN UNS DIE GALLE IN DIE SPEISERÖHRE STEIGT!

URSACHE 5: VOLUMEN-REFLUX

URSACHE 6: REIZMAGEN

URSACHE 7: DAS MÄRCHEN VOM SCHWACHEN SPEISERÖHREN-SCHLIEßMUSKEL

URSACHE 8: DIE ACID POCKET ODER DIE GASTRALE SÄURETASCHE

URSACHE 9: DIE HYPERSENSITIVE SPEISERÖHRE

URSACHE 10: BEWEGUNGSSTÖRUNGEN DER SPEISERÖHRE

URSACHE 11: VERMINDERTE SELBSTREINIGUNGSKRAFT DER SPEISERÖHRE

URSACHE 12: SPEISERÖHRENTZÜNDUNG

URSACHE 13: ZWERCHFELLBRUCH - UND NUN?

WENN NUR NOCH OPERIEREN HILFT

URSACHE 14: WENN DER MAGEN DAS HERZ AUS DEM TAKT BRINGT

URSACHE 15: MEDIKAMENTE, DIE REFLUX VERURSACHEN KÖNNEN

WECHSELWIRKUNGEN VON ANTAZIDA, H₂-BLOCKERN UND PROTONENPUMPENINHIBITOREN MIT ANDEREN MEDIKAMENTEN

WECHSELWIRKUNGEN MIT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

URSACHE 16: ÜBERGEWICHT

URSACHE 17: SCHWANGERSCHAFT

URSACHE 18: LEBENSALTER

URSACHE 19: REISEN BILDET - UND ÜBERFORDERT UNSERE MÄGEN!

URSACHE 20: NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN ALS AUSLÖSER FÜR SODBRENNEN?

URSACHEN 21 BIS 25 VON SODBRENNEN

URSACHE 26: STRESS - ALS VERURSACHER VON SODBRENNEN

WELCHE HORMONE SPIELEN EINE ROLLE IM VERDAUUNGSTRAKT UND WIE WIRKEN SIE?

URSACHE 27: PROBLEME MIT DEM ZWERCHFELL UND REFLUX

DIE ZWERCHFELLHERNIE

DER VAGUSNERV - WIE ER IM TEAM REFLUX MITSPIELT

DIE SPEISERÖHRE UND IHR EINFLUSS AUF ZWERCHFELL UND REFLUX

..

WIE KONNT IHR EUER ZWERCHFELL WIEDER RICHTIG FUNKTIONIEREN LASSEN?

URSACHE 28: REFLUX DURCH ZU HÄUFIGES SITZEN?

URSACHE 29: ZU WENIG MAGENSÄURE

WAS TUN BEI ZU WENIG MAGENSÄURE?

RISIKOFAKTOREN, DIE SODBRENNEN BEGÜNSTIGEN

SODBRENNEN UND SPORT

SCHLAFEN ODER HINLEGEN GLEICH NACH EINER MAHLZEIT

RAUCHEN

WECHSELJAHRE UND SODBRENNEN, GIBT ES DA EINEN ZUSAMMENHANG?

DAS POST-NASAL-DRIP-SYNDROM

DIAGNOSE VON REFLUX UND VERGESELLSCHAFTETEN ERKRANKUNGEN

MAGENSPIEGELUNG

DER ÖSOPHAGUS-BREISCHLUCK

ÖSOPHAGUS-MANOMETRIE

24H-PH-METRIE

RESTECH TM DX-PH-METRIE

IMPEDANZMESSUNG

PEP-TEST

BERNSTEIN-TEST

DIAGNOSE ... UND DANN?

MEDIKAMENTE GEGEN SODBRENNEN:

PROTONENPUMPENHEMMER

H2-REZEPTOR-ANTAGONISTEN

PROKINETIKA

ANTAZIDA

ERNÄHRUNG BEI REFLUX

WIE VIEL SOLL ICH ESSEN?

WANN SOLL ICH ESSEN?

TRINKEN BEI REFLUX

GEMÜSE

OBSTGENUSS OHNE REUE

FLEISCH UND FISCH RICHTIG ZUBEREITET

WURST JA, ABER NUR MAGERE SORTEN!

MILCHPRODUKTE

GETREIDE, BROT, KUCHEN UND BEILAGEN

FETT, DIE MENGE UND DIE QUALITÄT SIND ENTSCHEIDEND!

ZUCKER - EIN PROBLEMAUSLÖSER BEI REFLUX?

..

GEWURZE

SÜßIGKEITEN, SALZ-KNABBEREIEN UND SOFTDRINKS

NÜSSE? - GEWUSST WIE!

ALKOHOL - EIN TOTALES NO-GO?

DER GANZ BESONDERE REFLUX - STILLER REFLUX

WIE SIEHT SIE NUN AUS, DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI REFLUX?

ESSEN RICHTIG ZUBEREITEN

ALTERNATIVEN UND ERGÄNZUNGEN ZUR SCHULMEDIZIN

VERHALTENSÄNDERUNGEN

PFLANZLICHE MITTEL BEI SODBRENNEN UND ANDEREN BESCHWERDEN

HOMÖOPATHISCHE MITTEL BEI SODBRENNEN UND MAGENPROBLEMEN

SCHÜBLER-SALZE

HEILERDE? KEINE ANGST VOR ALUMINIUM

DGL - ODER WIE LAKRITZE GEGEN SODBRENNEN HILFT

HEILPILZE

SCHLAFEN MIT ERHÖHTEM OBERKÖRPER

WIE MAN SICH HINSETZT, SO ‚REFLUXT‘ MAN!

MELATONIN GEGEN REFLUX?

LEINÖL GEGEN REFLUX?

KÄSEPAPPELTEE

MASTIX

FEIGENKAKTUSEXTRAKT

MUMIJO

MIT KARTOFFELSAFT GEGEN SODBRENNEN

MANDELN

SLIPPERY ELM - ULMENRINDENPULVER

ATEMTHERAPIE

ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG UND DEHNUNG DES ZWERCHFELLS

TRIGGERPUNKTMASSAGE

AKUPUNKTUR

ZWERCHFELLTRAINING MIT SCHULTERBRÜCKE

YOGA

BIOFEEDBACK

FUßREFLEXZONENMASSAGE

POHLTHERAPIE

SODBRENNEN MACHT VOR KEINEM ALTER HALT

ANTIREFLUX-STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG

DER TEUFELSKREIS DER SÄUREPRODUKTION

**PROBLEM SUSS-HUNGER BEI STRESS
DER TRICK MIT DEM PROTEINSHAKE
ANTIREFLUX-STRATEGIE FÜR ANFÄNGER**

WARUM DU DIESES BUCH LESEN SOLLTEST

Wenn du dir dieses fast 400 Seiten starke Buch gekauft hast, um endlich dein Sodbrennen und die anderen Verdauungsbeschwerden loszuwerden, dann meinst du es ernst!

Dein Reflux quält dich schon eine Weile und niemand kann dir helfen.

Du willst aber nicht aufgeben, denn ein Leben lang Protonenpumpenhemmer zu nehmen ist für dich keine Option.

Du hast dich bereits im Netz umgesehen, aber dort schreiben sie alle das Gleiche.

Vielleicht hast du zufällig oder durch einen Bekannten mit dem gleichen Problem von meiner Website gehört und dich dort einmal umgesehen?

Magenkompass.de ist anders, hast du festgestellt.

Bei mir wird es konkret und ich recherchiere sauber und stelle die Sachverhalte gut aufbereitet und mit verständlichen Worten dar.

Außerdem habe mir mit den Abbildungen sehr viel Mühe gemacht, denn ich möchte ja, dass du verstehst, was ich rüberbringen will.

Wenn du soweit bei mir bist, dann möchte ich dir sagen, dass es in meinem Buch, dass du gerade auf dem Bildschirm geöffnet hast, genauso zugehen wird.

Das heißt, hier bekommst du das Wissen über die Vorgänge in deiner Verdauung, das du brauchst, um **Deinen Reflux** in

den Griff zu bekommen.

Ich zeige Dir alle Ursachen auf, die dein Reflux haben kann. Du findest heraus, welche es bei dir sind, und reagierst darauf.

Reflux ist individueller als gedacht!

Es gibt viele verschiedene Ursachen von Reflux.

Davon sind 10 Ursachen mehr oder weniger ernsthaften Erkrankungen zuzuordnen und viele weitere, gewissen Umständen.

Wollen wir unseren Reflux bekämpfen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen und **Ursachenforschung** betreiben. Mit diesem Buch möchte ich dir einen Leitfaden an die Hand geben, der dir auf deinem Weg in ein Leben ohne Sodbrennen, Kompass und Orientierung gibt!

Jeder von uns ist individuell und jeder hat seine eigenen Probleme und Lösungen.

So ist es auch mit dem Sodbrennen. Ich zeige dir alle bekannten, sowohl schulmedizinischen Methoden wie alternativen und naturheilkundlichen Wege das Sodbrennen anzugehen.

Ein besonders kontrovers diskutiertes Thema ist die Ernährung bei Reflux. Die Empfehlungen reichen von Null-Veränderung bis zu extremen Diäten.

Ja, die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist individuell und so mancher Arzt hält sich zu diesem Thema sehr bedeckt. Dennoch gibt es gewisse grundsätzliche Wege! Ich zeige dir, was, wieviel, wann und wie oft zu essen für die meisten Sodbrennen-Geplagten verträglich ist!

Es gibt durchaus Listen von Lebensmitteln, die für die meisten Betroffenen ohne Reue zu genießen sind!

Außerdem gibt es viele andere Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen, auf die Verdauungsvorgänge in unserem Körper.

Ich zeige sie dir alle!

In meinem Buch findest du auch konkrete

Handlungsvorschläge, wie du es angehen kannst, mit dem Reflux!

Wenn Du herausgefunden hast, was deinen Reflux hervorruft, und das ist tatsächlich der schwierigste Teil des Unternehmens, hast du eine echte Chance, ihn auch loszuwerden.

Hier findest du Beispiele, wie sie aussehen könnte,

Deine persönliche ‚Antireflux‘-Strategie.

Ich berichte hier über meine persönlichen Erfahrungen, und nein, ich bin kein Arzt. Aber ich bin eine Frau, die von mehreren Erkrankungen des Verdauungstraktes betroffen ist, unter ihnen auch Sodbrennen und eine Hiatushernie. Ich habe mit vielen anderen Betroffenen gesprochen, und mir ihre Geschichten angehört. Und ich fand, dass sie meiner eigenen auf fatale Weise ähnelten.

So suchte ich mir einen Weg aus dieser Misere, denn ich bin Medizinjournalistin im spanisch sprachigen Raum. So konnte ich auf Material im Netz zugreifen, das nicht frei zugänglich ist und wie man sauber recherchiert, hatte mich ja mein Beruf gelehrt.

Meine Website **magenkompass.de** aufzubauen, hat mich viel Zeit und Mühe gekostet, aber ich wollte, dass viele andere Menschen ebenfalls die Chance bekommen, ihren Reflux loszuwerden!

Dieses Buch, Reflux 2.0, habe ich aus dem gleichen Grund geschrieben.

Es gibt Wege aus der Refluxfalle!

Bestandsaufnahme Reflux 2022

Man nennt uns inzwischen die **Generation G E R D**.
Gab es vor uns weniger Menschen mit Sodbrennen oder hat das damals nur keinen interessiert?
Oder führen unsere Lebensumstände und unsere Ernährungsgewohnheiten zu einem so gewaltigen Anstieg an Betroffenen?
Jeder fünfte von uns, ist inzwischen immer wieder von Sodbrennen und anderen Begleitsymptomen betroffen.
Bei der Refluxkrankheit liegen die Werte in Europa zwischen 8,8% der Bevölkerung und 25,9%. Es handelt sich also um eine echte Volkskrankheit!

Doch die Behandlungsmöglichkeiten in der Schulmedizin wirken eher wie Verlegenheitslösungen und Gleichmacherei. Aus einer ‚probatorischen Therapie‘ mit Protonenpumpeninhibitoren wird allzu leicht eine Dauertherapie.

PPI auf Lebenszeit zu schlucken aber, ist keine wirklich sinnvolle Sache und auch nicht ganz ungefährlich. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Ängsten und Beschwerden allein gelassen. Es gibt weder eine eindeutige Diagnose, noch irgendeinen Kommentar zur Sachlage, sondern nur ein:

„Da ist nichts! Es ist alles in Ordnung!“

Das ist es ganz bestimmt nicht! Und wir, die Patienten stehen da und wissen nicht weiter!

Da auch die meisten Webseiten zum Thema von Ärzten geschrieben sind, wofür Google gesorgt hat, haben wir erst einmal genug von Doktor Google und begeben uns in Social-Media-Foren und andere Vereinigungen von Betroffenen. Dort suchen wir nach Leidensgenossen und dem Schwarmwissen der Gemeinschaft.

Da begegnen uns meist jene, die genau die gleichen Symptome haben wie wir, nur noch viel schlimmer und auch

nicht weiterwissen. Doch danach haben wir gar nicht gefragt.

Dann ist da noch die >>Ich lese mal mit<< Fraktion.

Das ist auch nicht wirklich hilfreich.

Andere stellen munter Ferndiagnosen und sprechen auch gleich Empfehlungen zur Behandlung aus.

Auch die Schlaumeier-Fraktion a la >> Wie kann man nur so lange mit solchen Beschwerden herumlaufen! Das kann man doch operieren lassen! <<, hilft uns nicht wirklich weiter.

Und dann kommen auch noch die Verkäufer von allerlei Mitteln ins Spiel, die uns in einer Privatnachricht ihre Produkte aufzuschwatzen versuchen.

Hilfreiche Tipps kommen meist nur zufällig und sehr selten.

Schließlich verlassen wir die Gruppe frustriert wieder und hören uns bei den Kollegen um. Die wissen nun gleich, dass es der Stress ist und wir uns doch lieber nicht um den Posten als Abteilungsleiter bewerben sollten, so angeschlagen wie wir doch sind! Das war also auch keine gute Idee.

Wie lief es bei mir?

Auch mir ging es so, am Ende meiner ‚Refluxer‘-Karriere. Man hatte mich ärztlicherseits gerade in die Schublade Reizmagen geräumt und mit einer neuen Sorte Protonenpumpenhemmer vorübergehend ruhiggestellt. Es interessierte keinen der Ärzte, dass ich schon 6 Jahre lang keine Entzündungshemmer mehr nahm. Es war Wurst, dass ich meine Ernährung komplett umgestellt hatte.

Auch dass ich weder Alkohol noch Kaffee trank interessierte niemanden.

Also machte ich ein paar Tage Urlaub und überdachte meine Situation gründlich.

Schließlich entschloss ich mich, der Sache selbst nachzugehen.

Ich tat, was ich gelernt hatte und womit ich meine Brötchen verdiente.

In fast jeder freien Minute recherchierte ich über alles, was mit Sodbrennen und Magenproblemen auch nur im Entferntesten zu tun hatte.

Und das erste, was ich feststellte war, dass es eine ungeheure Flut an Halbwissen und Fehlinformationen im Internet gibt!

Und das ganz sicher nicht nur auf den bemühten Hobbywebsites ambitionierter Betroffener, sondern durchaus auch auf den, von Google heiliggesprochenen Seiten von Medizinern und Seiten mit angeblich medizinisch geprüften Inhalten.

Ganz ehrlich, Milch als geeignetes Mittel zur Bekämpfung von Sodbrennen anzupreisen ist für die Website eines Mediziners mehr als nur peinlich! Und wenn er dann auch noch Gastroenterologe ist, bleibt einem schon die Luft weg! Ich recherchierte und las wirklich alles, was mir auf den Bildschirm kam und sichtete und bewertete es mit Hilfe eines befreundeten Gastroenterologen, der inzwischen auch

mein Sodbrennen zu therapieren versuchte.

Nach fast einem Jahr, hatte ich mein Sodbrennen und meine anderen Magenprobleme mittels passender Diät- und Lebensführung soweit im Griff, dass ich keine PPI's mehr brauchte.

Übriggeblieben war aber der angebliche Zwerchfellbruch. Man hatte damals bei mir eine sogenannte Gleithernie diagnostiziert. Das sei nichts schlimmes, aber ich solle halt keine Kopfstände machen, so sagte man mir. Mein Gastroenterologe fand das lustig, ich allerdings weniger.

Es führte nämlich dazu, dass ich, um nachts Ruhe zu haben, noch immer auf einem, am Kopfteil um 20 cm erhöhten Lattenrost, unter der Matratze schlief.

Ich kam damit zurecht, unsere Katze weniger. Aber auf Dauer so zu schlafen?

Was blieb, war, sich um den angeblich nicht zu beeinflussenden Zwerchfellbruch zu kümmern. Ich beschäftige mich mit dem Zwerchfell und den Muskeln, die es direkt umgaben und von denen es beeinflusst werden könnte.

Dabei stieß ich auf Erstaunliches. Ein Zwerchfellbruch ist nicht das, wonach es sich anhört. Es handelt sich nicht um einen Eingeweidebruch im medizinischen Sinn. Er ist schlicht die **Erweiterung einer physiologischen Öffnung**. Es gibt keinen Bruchsack.

Die Hiatus-Schlinge, jener Teil unseres Zwerchfells, durch den unsere Speiseröhre verläuft, ist Teil des Verschluss-Mechanismus unterer Speiseröhren-Schließmuskel.

Das Zwerchfell ist eine dreidimensionale Muskelplatte, durch die auch andere Muskeln seitlich hindurchtreten.

Gerade als ich intensiv über die Muskeln in der unmittelbaren Nähe des Zwerchfells las, bekam ich heftige Schmerzen in der linken Hüfte.

Nach zwei Monaten ging ich zum Orthopäden.

„Sie sitzen zu viel, ihr Psoas und der Lumborum sind völlig verkrampft“, hieß es da. „Sie brauchen Physiotherapie.“ Ich hatte zwar noch keine Ahnung, wer wohl der Psoas und der Lumborum waren, ging aber mit meinem Rezept für Physiotherapieanwendungen relativ erleichtert nachhause, denn ich hatte schon vermutet, es sei Arthrose im Hüftgelenk im Spiel.

Einige Tage später kam ich endlich dazu, meine neuen Freunde Psoas und Lumborum zu googeln und siehe da, der Muskelus psoas major und der Muskelus quadratus lumborum, wie sie richtig heißen, liegen beide sehr nah am Zwerchfell.

Dann kam der Termin bei der Physiotherapie. Er verlief ganz anders als gedacht, denn ich hatte eigentlich geglaubt, sie würden mir da die verspannten Muskeln locker massieren. Stattdessen aber meinte die freundliche Dame, ich solle mich doch einmal hinter ihren Schreibtisch setzen. Dann rief sie eine Seite auf ihrem Computer auf und zeigte mir die beiden Muskeln auf einer Abbildung.

Meiner Gewohnheit nach, führte ich den Kopf etwas näher an den Bildschirm, um das Ganze besser zu sehen. Die Dame grinste und meinte lapidar: „Geierhals mit Beckenverwringung“.

Dann legte sie mir die Hand auf den Bauch und meinte, ich solle doch mal tief einatmen. Das tat ich und sie meinte: „Zwerchfell total verspannt“. Hierauf ging es in einen Raum mit vielen Matten auf dem Boden.

Sie zeigte mir dort Übungen, die ich ihr nachmachen sollte. Ich stellte mich ziemlich staksig und unbeholfen an und hatte einen Mordsmuskelkater in Muskeln, von denen ich bis dahin gar nicht wusste, dass ich sie habe.

Die Dame traktierte mich fortan zwei Mal in der Woche mit ihren Übungen und überwachte deren Ausführung akribisch.

Ich quälte mich damit auch zuhause herum, denn sie meinte, die zwei Mal in der Woche, die der Arzt verschrieben hätte, seien eh zu wenig, um Erfolge zu erzielen.

Da ich diese blöden Schmerzen im Hüftgelenk endlich loswerden wollte, tat ich getreulich, was sie sagte, denn schon bald stellte sich Entspannung in meiner Hüfte ein. Außerdem zeigte sie mir, wie ich am Schreibtisch richtig sitzen sollte, ohne ständig mit dem Oberkörper nach vorn geneigt zu sein oder die Beine um das Stuhlbein zu wickeln. Kurz und gut, es wurde besser.

Bei einer ihrer Unterweisungen dann kamen wir auf meine Bettkonstruktion zu sprechen. „Zwerchfellbruch?“, fragte sie.

„Wie groß soll der denn sein?“

„Drei Zentimeter“, erwiderte ich.

„Dafür musst du nicht hochkant schlafen!“, sagte sie dann nur kopfschüttelnd.

„Warte, bis wir deinen Psoas und den Lumborum gelockert haben und dann schläfst du mal flach! Wirst sehen, du kriegst kein Sodbrennen mehr!“

Ich nickte ein wenig zweifelnd und legte die Sache erst einmal ad Acta.

Vier Wochen später dann war ich wieder schmerzfrei, machte aber meine Übungen fleißig weiter zuhause. Dann fiel nach einer Redaktionskonferenz ein Flug aus und ich hing eine ganze Nacht lang fest. Mein Heimflug ging erst am nächsten Tag und ich suchte mir ein Hotel.

Das war etwas, dass ich in den letzten Jahren tunlichst vermieden hatte, denn es bedeutete eine Nacht mit meinem alten Feind, dem Reflux.

Welcher Receptionist in einem Hotel hatte schon zwei 20 cm dicke Backsteine, die er mir unter den Lattenrost legen konnte!

Ich bezog also mein Zimmer, aß zu Abend und ließ mir noch

ein Antazidum besorgen, denn die Nacht würde sicher wenig erholsam werden. So hoffte ich wenigstens ein bisschen schlafen zu können.

Aber es kam anders! Das erwartete Sodbrennen trat nicht ein! Ich wunderte mich zunächst, aber dann fiel mir jener Satz von der Dame aus der Physiotherapie ein.

Gleich am nächsten Tag eilte ich zu ihr und befragte sie eingehend zu diesem Thema. Und erst jetzt begriff ich! Die beiden Muskeln, die ich durch meine Fehlhaltung am PC völlig verspannt hatte, hatten gegen das Zwerchfell gedrückt, weil sie zu kurz geworden waren. So hatten sie die Hiatus-Schlinge, durch die die Speiseröhre durchs Zwerchfell trat, gelockert.

Von wegen Zwerchfellbruch! Seit sich mein Zwerchfell wieder entspannen konnte, weil es nicht dauernd von zwei völlig verkürzten, dauerkrampfenden Muskeln traktiert wurde, funktionierte auch meine Hiatus-Schlinge wieder!

Am nächsten Tag brachte ich der netten Dame von der Physiotherapie einen riesigen Strauß Freesien.

Die mochte sie am liebsten, dass hatte sie mir einmal erzählt.

Ich erzählte ihr von meinen Recherchen zu meinen Refluxproblemen und auch davon, dass ich es aus eigener Kraft geschafft hatte, da herauszukommen. Sie berichtete mir von all den Klienten, die sie im Laufe ihrer Tätigkeit gehabt hatte, denen es ähnlich wie mir ergangen war.

Am Ende stand die Idee für meine Website Magenkompass und auch die Idee zu diesem Buch, doch erst die zahlreichen Anfragen meiner Leser auf magenkompass brachten mich dazu, es auch zu schreiben.

Sodbrennen habe ich heute nur noch, wenn ich es mit dem Olivenöl übertreibe oder zu viel Turrón verputzt habe.

Meinen beiden verspannten Muskeln geht es auch wieder gut.



Meine Webseite magenkompass.de befasst sich mit Themen wie Reflux aber auch anderen Beschwerden und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

Ich möchte mit ihr und diesem Buch möglichst vielen Menschen mit solchen Erkrankungen oder Beschwerden einen realistischen Weg heraus aus der Krankheits- und Beschwerdenspirale zeigen.

Einmal empfindlicher Magen –
immer empfindlicher Magen
ist nur eine von diesen Geschichten, die Menschen erzählen,
die uns allzu gerne in Schubladen stecken und dort nie mehr
rauslassen wollen.

Was meint ihr, klemmen wir ihnen die Finger ein und
schmeißen dann die Schublade auf den Boden?



1. Wichtiger Hinweis!

Bei den folgenden Symptomen geht bitte sofort zum Arzt oder in die Notaufnahme:

- Ihr erbricht Blut. Das kann tatsächlich rotes Blut sein oder das, was man Kaffeesatz erbrechen nennt. Dabei verwandelt die Magensäure das Blut in schwarze Partikel und das Ganze sieht tatsächlich aus, wie Kaffeesatz!
- Ihr scheidet schwarzen Stuhl aus! Dabei handelt es sich um sehr dunkel gefärbten Stuhl, den man auch Teerstuhl nennt.
- Auch wenn ihr größere Mengen frisches Blut beim Gang zur Toilette verliert (keine Blutung durch Hämorrhoiden), ist Eile geboten.
- Eure Haut und Schleimhäute sind plötzlich blass.
- Euch wird schwindelig.
- Ihr werdet kaltschweißig.
- Ihr befürchtet, dass Bewusstsein zu verlieren.
- Euer Blutdruck ist sehr niedrig und eure Pulsfrequenz ist sehr hoch.
- Ihr werdet unruhig, der Schweiß bricht euch aus und euer Bewusstsein ist eingetrübt.
- Hinzu kommen Magenschmerzen, Übelkeit und Völlegefühl.
- Auch bei Auftreten eines plötzlichen Leistungsknicks oder bei Luftnot bei normaler körperlicher Belastung ist schnelles Handeln erforderlich.

Bei all diesen Symptomen besteht der Verdacht, dass ihr eine größere Blutung im Magen-Darm-Trakt habt!

Sucht also bitte umgehend einen Arzt auf oder geht in eine

Notaufnahme oder ruft den Notarzt!



Solltest du noch nicht beim Arzt gewesen sein, um dein Sodbrennen abklären zu lassen, so empfehle ich dies unbedingt.

Nicht immer sind die Ursachen von Reflux harmlos. Bei länger bestehenden Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Aufstoßen, Appetitmangel und Völlegefühl können in seltenen Fällen auch ernsthafte Erkrankungen die Ursache sein.



2. Wichtiger Hinweis!

Sodbrennen und die Erkrankungen die es hervorrufen, sind nicht lebensgefährlich.

ABER:

Ein Herzinfarkt, der zum Teil ähnliche Symptome hervorruft, kann durchaus lebensgefährlich sein, besonders, wenn er zu spät entdeckt und nicht adäquat behandelt wird.

Wann also ist es Sodbrennen?

Sodbrennen tritt oft aber nicht immer nach dem Essen auf.

Meist hat es keinen Einfluss ob ihr körperlich aktiv seid, oder nicht.

Häufig tritt es im Liegen auf. Die Körperhaltung hat also einen Einfluss auf die Beschwerden.

Der Schmerz strahlt meistens nicht aus.

Es kommt zu Begleitbeschwerden wie Übelkeit, Husten oder/und Heiserkeit.

Wann könnte es ein Herzinfarkt sein?

Es besteht kein Zusammenhang des Auftretens der Beschwerden mit den Mahlzeiten.

Die Beschwerden treten bei körperlicher Aktivität auf.

Die Körperhaltung hat keinen Einfluss auf die Symptome.

Anzeichen für einen Herzinfarkt bei Männern:

Der Schmerz tritt plötzlich und sehr stark auf, häufig auch hinter dem Brustbein. Dieser Schmerz hält länger als 5 Minuten an und strahlt auch in andere Körperregionen (Arme, Hals, Oberbauch, Rücken, zwischen den Schulterblättern, Hals und Kiefer) aus.

Es kommt zu einem Heftigen Brennen in der Brust und es tritt ein Engegefühl oder Einschnürungsgefühl im Herzbereich auf.

Es tritt kalter Schweiß mit kalter, fahler Haut auf.
Seltener bei Männern treten auch Übelkeit, Erbrechen und
Atemnot auf.

Anzeichen für einen Herzinfarkt bei Frauen:

Frauen weisen weniger eindeutige Symptome auf.

Es kann zu plötzlicher Atemnot, ziehen in den Armen, unerklärlicher Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder Rücken und Schweißausbrüchen kommen.

Der typische heftige Brustschmerz fehlt häufig, aber nicht immer.

Oft ist der Brustschmerz auch nicht so stark ausgeprägt.

Das Risiko für einen Herzinfarkt bei Frauen steigt etwa 10 Jahre nach der letzten Regelblutung deutlich an, denn durch den natürlichen Abfall der Hormonspiegel sinkt auch der Spiegel an Östrogen. Östrogene beeinflussen Entzündungsreaktionen und die Blutgerinnung und wirken gefäßerweiternd. Fällt ihr Spiegel im Blut nun ab, so kommt es vermehrt zur Bildung von arteriosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen und es kann zur Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung kommen.

Wichtig ist, kein Risiko einzugehen! Treten solche Beschwerden bei euch zum ersten Mal auf, sind sie viel heftiger als sonst oder seid ihr schlicht unsicher, um was es sich handelt, so ruft bitte sofort den Notarzt! (112)

**Ruft lieber einmal zu viel als zu wenig den Notarzt!
Bei einem Herzinfarkt ist es manchmal nötig, eine
Herzdruckmassage durchzuführen. Also holt euch
Hilfe!**

**Ist niemand erreichbar, so kann es helfen, wenn ihr
versucht, in kurzen Abständen (2 Sekunden) zu
Husten, wenn ihr dazu in der Lage seid!**

Durch die kräftigen Bewegungen der Lungenflügel, kann eventuell der Kreislauf aufrechterhalten werden, denn sie massieren das Herz, ähnlich wie bei einer Herzdruckmassage.

Bitte zögert nicht, den Notarzt zu rufen!

Kein Mediziner wird euch bei diesen Symptomen schief ansehen, wenn es doch Sodbrennen war!
Solche Symptome müssen unbedingt medizinisch abgeklärt werden!

Die Grenzen der Selbstbehandlung einhalten!



Nein, nicht jedes Sodbrennen ist harmlos. Seit 2009 können nun auch PPI in niedriger Dosierung ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden. Doch je wirksamer diese Mittel sind, je wichtiger wird es, dass sowohl die von Sodbrennen betroffenen als auch der Apotheker genau wissen, wann eine Selbstmedikation in Ordnung ist und wann nicht. Es gibt bestimmte Alarmsymptome, für Sodbrennen eher untypische Begleiterscheinungen und auch Risikofaktoren, die Betroffene zum Arzt führen sollten.

Zu den Alarmsymptomen gehören:

- Ungewollter Gewichtsverlust
- Schmerzen beim Schlucken
- Schwarzer Stuhlgang
- Unangenehme Schluckbeschwerden jeder Art
- Erbrechen
- Sehr starke Beschwerden wie stark schmerzhaftes

Brennen hinter dem Brustbein

- Magensaft-Rückfluss bis in den Rachen und die Nase mit salzigem oder bitterem Geschmack

Zu den untypischen oder wenig spezifischen Beschwerden gehören:

- Extrem ausgeprägter Schmerz im Brustkorb
- Hauptsächlich Schmerzen zwischen dem Bauchnabel und dem unteren Ende der Rippen (Oberbauch)
- Sehr häufiges Rülpsen und nicht saures Aufstoßen
- Husten
- Halsweh
- Heiserkeit

Die Risikofaktoren sind:

- Alter über 55 Jahre
- Neu aufgetretene Refluxerkrankung bei Menschen über 45 Jahre
- Krebserkrankungen von Magen oder Speiseröhre in der Familie
- Daueranwendung von nicht-steroidalen Antirheumatika (Rheumapatienten, Schmerzpatienten)

Trifft auch nur eine der genannten Beschwerden oder Risikofaktoren auf euch zu, so rate ich euch dringend, die Sache ärztlich abklären zu lassen. Hinter all diesen Beschwerden und Faktoren können ernsthafte Erkrankungen stecken oder aber das Ganze ist völlig harmlos. Doch darüber sollte immer ein Arzt entscheiden!

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben

Für alle, die die Diagnose N E R D erhalten haben. Das bedeutet, dass Du unter Sodbrennen leidest, aber deine Speiseröhre keine oder nur sehr geringe Entzündungszeichen aufweist. N E R D steht für **nicht erosive Refluxerkrankung** (non-erosive Reflux Disease). Für die, die sich fast täglich mit Sodbrennen herumschlagen, aber kein Arzt findet etwas bei ihnen.
Für alle, die nicht einfach hinnehmen wollen, dass da nichts zu machen ist.
Für jene, die ihr Sodbrennen endlich ernsthaft in den Griff bekommen wollen!
Für alle, die sich die Mühe machen wollen, auf Ursachenforschung zu gehen. Und mit diesem Wissen, an sich, den Umständen und den Möglichkeiten zu arbeiten, um endlich ein Leben frei von Sodbrennen und anderen Magenbeschwerden zu führen.
Für die, die nicht ein Leben lang auf Medikamente angewiesen sein wollen, deren Nebenwirkungen nicht ganz unerheblich sind.



Man könnte also scherzhaft sagen:
Reflux 2.0 ist für NERD'S und GERD'S mit ernsthaften Ambitionen, aus dem Club der >>'Refluxer'<< auszutreten!

Für wen habe ich dieses Buch nicht geschrieben

Für die, die mal eben schnell ihr Sodbrennen loswerden wollen, aber keine Lust auf Diäten und anderes haben.

Für jene, die nach Auswegen suchen ohne ernsthafte Motivation, ihre Komfortzone zu verlassen.

Für die, die sich ja schon seit Jahren Reflux freundlich ernähren und schon alles Mögliche versucht haben (Außer, dass sie den Döner nachts um halb zwei weglassen, der nach dem Stadionbesuch und der darauffolgenden Kneipentour dann den Hunger stillt und all sonnabendlich die Magenschleimhaut daran hindert, auszuheilen).

Für die, die es für totalen Unsinn halten, sich über die Auslöser ihres Sodbrennens Gedanken zu machen.

Für jene, die zu der Überzeugung gelangt sind, dass nur eine OP sie von ihrem Reflux befreien kann und sie dann auch endlich wieder >>Alles<< essen können.

Diese Liste ließe sich fortsetzen.

Wer nicht bereit und willens ist, die Sache mit dem Reflux ernsthaft anzugehen, auch wenn es manchmal unbequem ist, der kann sich den ganzen Rest des Buches sparen.

Für alle, die es ernsthaft in Angriff nehmen wollen gilt:
Lasst uns auf Ursachenforschung gehen!

DIE URSACHEN VON REFLUX - WAS LÖST UNSER SODBRENNEN AUS?



Reflux ist nicht gleich Reflux. Er ist so individuell wie wir selbst.

Und auch seine Ursachen sind sehr unterschiedlich.

Deshalb können wir unser Sodbrennen und unsere Magenbeschwerden auch nur wirklich und dauerhaft loswerden, wenn wir eben diese Ursachen finden.

Für die meisten Ärzte sind wir der ‚Langweiler‘ an sich, denn