



NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger

Viele Menschen in unserer Gesellschaft leiden unter Magenbrennen, was sehr unangenehm ist und Schaden anrichten kann. Um das Problem in den Griff zu bekommen, schlucken viele Personen sogenannte Säureblocker. Diese lösen die Beschwerden jedoch nur kurzfristig, denn sobald die Medikamente abgesetzt werden, kommt das Sodbrennen zurück. Welche Aufgabe hat die Magensäure? Wie entsteht der „Brand im Magen“? Was können Sie selber nachhaltig dagegen machen? Welche zusätzlichen Möglichkeiten habe ich in meiner Praxis?

Die **Säure im Magen** ist unter Anderem wichtig für die Zerkleinerung des Speisebreis, die Eiweissverdauung und löst Kalzium aus der Nahrung (für die Knochen sehr wichtig). Zudem tötet die Magensäure schädliche Bakterien und Parasiten ab, die sich im Nahrungsbrei befinden und hilft so dem Immunsystem bei seiner Arbeit. Nehmen Sie nun Säureblocker über längere Zeit ein, so sind diese Funktionen beeinträchtigt.

Das **Magenbrennen entsteht**, wenn Magensäure in die Speiseröhre gelangt, was zu einem brennenden Gefühl hinter dem Brustbein führt. Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der „Brand im Magen“ nicht nur auf einen Überschuss, sondern sehr häufig auf einen Mangel an Magensäure zurück zu führen ist, denn die Symptome sind die Gleichen. Wenn der pH-Wert im Magen zu hoch ist (als Folge von zu wenig Säure im Magen), so erhält der Schliessmuskel zwischen Speiseröhre und Magen keine Signale mehr, um den Zugang zu schliessen. Der Muskel entspannt sich und der Mageninhalt kann zurückfliessen, was zu Sodbrennen führt.

Was können Sie gegen Magenbrennen tun?

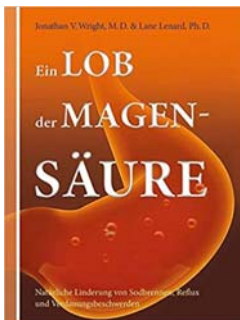
- Nehmen **Sie sich Zeit zum Essen!** Setzen Sie sich hin und kauen Sie jeden Bissen

ausführlich!

- **Essen Sie erst wenn Sie hungrig sind** und nicht weil es an der Zeit ist oder aus Langeweile
- **Nach 19 Uhr nichts mehr essen**
- **Zum Abendessen sollten Sie weniger Fett, Schokolade, Pfefferminze, Soft Drinks oder Alkohol** zu sich nehmen, da diese einen Reflux provozieren
- Sogenannte **Säurelocker** wie Kaffee, Alkohol, Süßspeisen sowie fettes, schweres Essen sollten Sie **für einige Zeit ganz vom Speiseplan streichen** – auch auf Nikotin sollten Sie verzichten
- **Reduzieren Sie Übergewicht**, damit der Druck auf den Muskelring abnimmt
- Bauen Sie **Entspannungsmethoden** in ihren Alltag mit ein – Stress und verschiedenste Emotionen (Angst, Schmerz, etc) beeinflussen die Sekretion der Magensäure
- **Unterstützend** gegen Magenbrennen wirken Kartoffelsaft oder Heilerde

Wie kann ich Sie in der Praxis zusätzlich unterstützen:

- **Magensäuretest:** anhand eines Tests finden wir heraus, ob es sich bei Ihnen um ein zu viel oder zu wenig an Magensäure handelt
- Verschiedenste **pflanzliche Heilmittel** unterstützen den Magen, die Magensäureproduktion und die Verdauung sehr positiv. Ich stelle ihnen gerne eine auf Sie **abgestimmte Mischung zusammen**.
- **Ernährungsberatung:** eine Anpassung ihrer Ernährung kann Sodbrennen lindern
- Zur Begleitung der Behandlung empfehle ich Ihnen **Fussreflexontherapie oder Körpermassage**



Buchempfehlung:

Die Autoren gehen im Detail auf die verschiedenen, in diesem Newsletter behandelten, Aufgaben und Aspekte der Magensäure und des Sodbrennens ein. Sie beleuchten auch die Nebenwirkungen und Auswirkungen der heute häufig verordneten säurehemmenden Medikamente. Dr. Wright empfiehlt weiter ein umfassendes Programm zur Wiederherstellung einer beschwerdefreien und gesunden Magenfunktion.

Nun wünsche ich Ihnen alles Gute und vor allem gute Gesundheit fürs 2020 und eine gute Zeit ohne Magenbrennen. Falls doch, zögern Sie nicht, sich bei mir zu melden. Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst - Ihre Carol Muchenberger

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A

8610 Uster

076 417 17 58

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?

[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)