



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 13. Mai 2016

Reflux schnell und natürlich heilen

Viele Irrtümer tummeln sich unbemerkt in der Medizin. Leider werden sie oft nicht aufgedeckt, weil Gewohnheiten nicht in Frage gestellt werden. Durch die Spezialisierung auf das muskulär-fasziale System und die Auswirkungen zu hoher Spannungen dieses Systems auf den Bewegungsapparat in Form von Schmerzen und Verschleiß, entdecken wir seit Jahren Zusammenhänge zu hoher Spannungen mit anderen krankhaften Zuständen. So auch beim Sodbrennen oder Reflux.

Bei diesem Zustand, unter dem bis zu 20 Prozent der Bevölkerung leiden, fließt Magensäure in die Speiseröhre, was ein Brennen verursacht. Da die Speiseröhre durch die Magensäure angegriffen wird, bekommen die betroffenen Patienten Medikamente verschrieben, um die Säurebildung zu mindern. Diese Vorgehensweise sollte schon deshalb auf den Prüfstand, weil im Beipackzettel dieser Medikamente steht, dass durch sie Magen-Darm-Probleme auftreten können.

Welche Überlegung steckt hinter dieser Vorgehensweise? Da die Magensäure in die Speiseröhre läuft und man weiß, dass der Verschlussmechanismus nicht mehr richtig funktioniert, versucht man einfach die eintretende Magenflüssigkeit weniger schädlich für die Speiseröhre zu gestalten. Dies erreicht man dadurch, dass man Protonenpumpenhemmer einsetzt, die dafür sorgen, dass der Magen weniger Säure produzieren kann. Dabei wird allerdings übersehen, dass der Säuregehalt des Magensaftes so hoch sein muss, damit die Nahrung verdaut werden kann. Hindert man den Magen durch die Medikamente daran, genug Säure herzustellen, „bemerkt“ unser Körper das und produziert einfach mehr Ma-

gensaft, weil er den Mangel an Säure ausgleichen möchte. Gleichzeitig wird dadurch der Verdauungsvorgang behindert. Auch das immer mehr in Vergessenheit geratene Mindern des Säuregehaltes durch Gabe von basischen Mitteln war kontraproduktiv. Diese griffen zwar nicht ganz so drastisch in die Biochemie der körperlichen Abläufe ein, störten aber die Verdauung ebenso.

Beide Verfahren lösen aber vor allem nicht die zugrunde liegende Ursache des Reflux. Diese ist, wie oft richtig vermutet, die gestörte Funktion des Schließmechanismus am Übergang der Speiseröhre in den Magen, die einfach hingenommen oder dem Alter zugeschrieben wird. Der Übergang ist direkt im Bereich des Zwerchfells. Wir haben die Entdeckung gemacht, dass eine wegen Schmerzen im Bereich des Brustkorbes durchgeführte Spannungsminderung des Zwerchfells mit der Osteopressur gleichzeitig Reflux geradezu stoppte oder drastisch minderte, häufig schon in der ersten Behandlung. Das bewies immer wieder, dass der Reflux meist durch überhöhte Spannungen des Zwerchfells ausgelöst wird.

Wenden Sie die Faszien-Rollmassage mit der kleinen Kugel im Winkel der Rippenbögen neben der unteren Brustbeinspitze an und üben Sie wiederholt am Tag maximales Ausatmen zur Dehnung und Entspannung des Zwerchfells. Meist bemerken Sie schon in der ersten Nacht eine Besserung und können die Medikamente mindern oder absetzen.

Ihre