

## Sodbrennen - ein Problem der Magensäure?

Wenn es hinter dem Brustbein brennt und sticht, wird häufig Sodbrennen diagnostiziert. Es ist so weit verbreitet wie Allergien, Heuschnupfen oder Neurodermitis. In vorherrschender Lehrmeinung wird als Grund für Sodbrennen ein Überschuss an Magensäure gesehen. Häufig wird auch behauptet, dass der Muskel am unteren Ende der Speiseröhre nicht mehr einwandfrei schließt und somit die Magensäure in die Speiseröhre gelangen kann. Ist das wirklich so, oder könnte es doch alles ganz anders sein?

### Sodbrennen, ein Problem der Gallensäure

Die über den Mund aufgenommene Nahrung, ganz gleich ob Gemüse, Obst oder Fleisch, wird durch eine von oben nach unten verlaufende Peristaltik bis zum Anus transportiert. Zuerst wird die Speise im Magen auf einen pH-Wert von 1,0 bis 1,2 angesäuert, also extrem sauer gemacht. Danach entleert sich der Magen portionsweise in Richtung Dünndarm. Dort wird der Nahrungsbrei mit den Säften der Galle und Bauchspeicheldrüse vermischt. Der Magen öffnet sich relativ oft und bleibt sogar längere Zeit ganz offen. Das ist überhaupt kein Problem, solange die Peristaltik in geordneten Wellen in Richtung Anus verläuft. Eine Schleimhautreizung mit anschließender Verkrampfung der Magenmuskulatur entsteht erst, wenn die Gallensäuren durch eine **Rückperistaltik** in den Magen fließen. Dieses Phänomen ist häufig mit Aufstoßen von Luft verbunden und führt zu dem unangenehm brennenden Gefühl in der Speiseröhre, dem Sodbrennen.

### Zusammensetzung der Gallensäuren

Die Gallensäure hat einen großen Einfluss auf die Peristaltik des Darms. Ein Mangel an Gallensaft führt zur Verstopfung, durch ein Zuviel entsteht Durchfall. Heller Stuhlgang und starke Blähungen sind oft ursächlich auf einen Mangel oder falsche Zusammensetzung der Gallensäuren zurückzuführen.

Die Galle steht in enger Verbindung zur Leber. Durch Umweltbelastungen, Stoffwechselgifte, Dauerstress und falsche Ernährungsweise ist dieses Organ häufig überfordert und nicht in der Lage, die Gallezusammensetzung ausreichend zu steuern. Umweltbelastungen sind in den meisten Fällen nur der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.



Die größten Giftmengen produziert der Organismus täglich selbst im Darm und durch den gestörten Stoffwechsel.

Eine gesunde Dickdarmflora benötigt ein saures Milieu für die optimale Besiedlung der lebenswichtigen probiotischen Bifidobakterien und Laktobazillen. Im alkalischen Dickdarm hingegen können Pilze und Fäulnisbakterien prächtig gedeihen. Durch Antibiotika und eine Ernährungsweise mit viel Fleisch, Weizen, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Alkohol, Süßigkeiten (auch Süßgetränke) und zu wenig Gemüse, kommt es zu einem deutlichen Abbau gesunder Darmbakterien und Zunahme der problematischen Keime, wie Clostridien und anderer Bakterienstämme. Das führt in Verbindung mit der bakteriellen Verstoffwechslung von Eiweißen im Dickdarm zu einem Anstieg des hochalkalischen Ammoniaks und anderer Giftstoffe. Da Ammoniak das Gehirn und die Zellen schädigt, hat es in der Entgiftung über die Leber höchste Priorität. Eine gesunde Leber kann geringe Mengen dieses Produkts abbauen, ohne selbst Schaden zu nehmen.

Zu einer Verschiebung der Darmflora kommt es auch durch die in der Schulmedizin verordneten Arzneimittel gegen Sodbrennen: Protonenpumpenhemmer (Pantoprazol, Omeprazol u.a.) und Antazida (Maaloxan, Talcid u.a.). Die Therapie führt kurzzeitig zur Erleichterung, belastet aber langfristig den Darm, die Leber und den Stoffwechsel. Gleiches gilt für die Einnahme von Natron oder Basenpulvern aus der Naturheilkunde.

## Emotionale Betrachtung des Sodbrennens

„Da kommt mir die Galle hoch“, ein Ausdruck von Wut, Zorn und Aggression, aber auch Neid und Ärger werden im Volksmund der Galle zugeschrieben. Damit ist das Hochsteigen der Gallensäure beim Sodbrennen sprichwörtlich dargestellt.

## Zusammenfassung

Stress und Überforderung verleiten häufig zu schnellem Essen (Fastfood) und wenig Kauen. Die Folge ist ein gestörter Darm, eine belastete Leber und die fehlerhafte Zusammensetzung der Gallensäfte. Es kommt so leicht zur Rückperistaltik des Darms mit Luftansammlung und Aufstoßen. Die Gallensäure im Magen führt zum Druckgefühl und Brennen hinter dem Sternum, was im allgemeinen als Sodbrennen bezeichnet wird.

## Laborbefund

Die Leberwerte sind im Laborbefund für lange Zeit unauffällig. Erst nach andauernder Belastung durch den Darm kommt es zum Anstieg vom „**GammaGT**“ im Blut. Eine gestaute Galle ist erkennbar an einer erhöhten **alkalischen Phosphatase** oder erniedrigtem **Eisen/Kupfer-Quotienten**.

## Hinweise für eine naturheilkundliche Behandlung

Wenig Kaffee, Weizenbrot und Süßigkeiten, dafür ein hoher Anteil an Bitterstoffen zur Aktivierung der Verdauungsdrüsen sowie eine ausgewogene Ernährung, die zum individuellen Stoffwechsel passt, sind bei Sodbrennen ein wichtiger therapeutischer Ansatzpunkt. Stress, unterdrücktem Ärger und Wut, sollte man mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen und damit auch auf psychischer Ebene dem Brennen entgegen wirken.

Sodbrennen ist mehr ein Thema des achtsamen Umgangs mit einer selbstbestimmten Lebensführung. Die Pflanze „Wegwarte“, die am Wegesrand wartet, kann uns helfen, den Weg zu uns selbst zu finden.

Autor: Lothar Ursinus

Bildnachweis: fotolia

Quellen:

Bodo Köhler Comed 08/06: Thema Sodbrennen

Dr. med. Ludwig Manfred Jacob: Wissenschaftliche Fakten über die großen Mythen des Säure-Basen- und Energiestoffwechsels von gesunden und malignen Zellen.