



## Sodbrennen

Entstehen kann Sodbrennen durch einen Magensäure-Überschuss oder auch durch einen Magensäure-Mangel. Jetzt in der Weihnachtszeit werden wohl die meisten Probleme durch eine Überbelastung und dadurch auch einen Säureüberschuss auftreten.

Sollten Sie häufig unter Sodbrennen leiden, ist es sinnvoll und wichtig, die Ursachen festzustellen, da sich durch dauerhafte Belastung der Schleimhäute chronische Krankheiten entwickeln können. Auch wird immer wieder ein Magensäuremangel durch Medikamente falsch behandelt.

Magensäure ist Bestandteil des Immunsystems und wichtig gegen Bakterien und Parasiten. Sie sorgt dafür, dass der Speisebrei weiter zerkleinert wird und Eiweiße für die Verdauung vorbereitet werden. Dadurch ist eine umfassende Nähr- und Vitalstoffaufnahme erst möglich.

Ob Sie bereits unter Nährstoffmangel leiden, können Sie gerne bei mir mittels Quantenresonanz testen lassen. Das ist sehr umfangreich, kostengünstig und erfolgt ohne Blutabnahme. Diese Gesundheitsmessung zeigt auch den Zustand des kompletten Verdauungssystems an, ist also hilfreich bei Problemen im Magen-Darm-Bereich.

Bei Sodbrennen sollte man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Diese werden als PPI (Protonenpumpenhemmer) bezeichnet und können folgende Nebenwirkungen haben:

- Magen-Darm-Beschwerden z.B. Übelkeit
- Belastung der Leber
- Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Schwindel
- Nahrungsmittelallergien auslösend
- hemmen die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen, Folgen: z.B. Osteoporose
- höheres Risiko für bakterielle Darminfektionen
- Entstehung von Vitamin-B12-Mangel

Einfacher ist es, wenn wir folgende Punkte beachten, um Sodbrennen vorzubeugen:

- Zeit fürs Essen nehmen
- gut kauen
- nicht zu heißes und nicht zu kaltes Essen
- wenig direkt zum Essen trinken (Magensäure wird verdünnt)

Was kann man tun, wenn nach dem leckeren Weihnachtsessen dennoch Sodbrennen auftaucht?

- Heilerde oder Bentonit einnehmen
- eingeweichte Flohsamenschalen oder Leinsaat essen
- ein paar Mandeln gut zu Brei zerkauen und langsam schlucken
- ein Basenkolloid (z.B. Basencitrat oder Sango Koralle - im Fair Trade Shop) einnehmen
- Basen-Kräutertee trinken
- Natronlösung:

1 TL Natron auf 1 Glas stilles Wasser  
etwas frisch ausgepresste Zitrone zugeben

Achten Sie unbedingt darauf, dass es sich um ein reines, vollkommen zusatzfreies Natron handelt.

Bitte warten Sie bis eine Stunde nach dem Essen mit der Einnahme von Hilfsmitteln, da sonst die für die Verdauung benötigte Magensäure unterdrückt wird.

Natürlich wünsche ich Ihnen ein genussvolles Weihnachtsfest ohne gesundheitliche Probleme. Wenn Sie jedoch ab und zu mit dem Magen Probleme haben, ist es vielleicht ratsam, sich vor den Festtagen ein entsprechendes, natürliches Mittel zu besorgen.

**Frohe Festtage!**