TIPP

Servus GERD |

Die **gastroösophageale Refluxkrankheit** (GERD - gastroesophageal reflux disease) ist ein zu starker Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre – Sodbrennen und saures Aufstoßen sind typische Symptome.

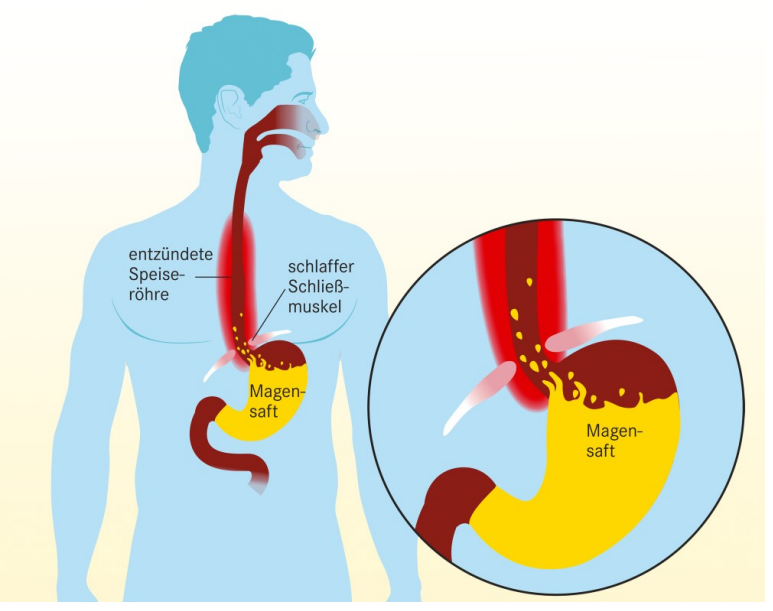
Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der die Nahrung in den Magen transportiert. Dort angekommen, wird sie mithilfe von Magensäften zersetzt. Der Magensaft enthält Salzsäure und Enzyme wie Pepsin, die im sauren Milieu aktiv werden und Eiweiße spalten. Die Magenschleimhaut schützt das Organ vor dem ätzenden Saft.

Wenn der Mageneingang an der Mündung der Speiseröhre nicht richtig schließt, gelangt Speisebrei am oberen Schließmuskel des Magens vorbei zurück in die Speiseröhre (Ösophagus), dann greift die Magensäure die ungeschützte Wand der Speiseröhre an. Das verursacht starkes Brennen hinter dem Brustbein. Aufstoßen, Magendruck oder Völlegefühl sind häufige Begleiterscheinungen. Unter Umständen kann sogar das Gefühl auftreten, keine Luft mehr zu bekommen. Weil die Speiseröhre dicht am Herzen liegt, denken Betroffene nicht selten, dass der Schmerz dort entsteht. Häufiger landen Reflux-Betroffene als Notfall mit dem Verdacht auf Herzinfarkt beim Arzt oder in der Klinik.

Die Speiseröhre wird auf Dauer durch die Säure geschädigt. Eine Speiseröhrenentzündung (Ösophagitis) kann sich bilden, die unbehandelt zu Geschwüren und Vernarbungen führt. Mögliche Komplikation ist - in etwa zehn Prozent der Fälle - das sogenannte Barrett-Syndrom, bei dem sich das Gewebe der Speiseröhre entzündlich umwandelt - eine Vorstufe für Krebs.

Es gibt aber auch den sogenannten stillen Reflux ohne typische Symptome. Trotzdem steigt bei dieser Form Magensaft vor allem als Gas in die oberen Regionen der Speiseröhre auf und erreicht Kehlkopf, Rachen, Nasennebenhöhlen und Atemwege. Manche Menschen spüren kaum Sodbrennen, leiden dafür aber unter morgendlichem Husten oder Heiserkeit oder müssen sich sehr häufig räuspern. Schluckbeschwerden, Luftschlucken und ein schlechter Geschmack im Mund können ebenfalls auf die Refluxkrankheit hinweisen.

Auslöser für Sodbrennen ist häufig, dass der Magen zu viel Säure produziert oder sich zu langsam entleert. Üppige, süße, fette oder saure Speisen, Alkohol und koffeinhaltige Getränke wirken sich negativ aus. Ein weiterer Grund für den Rückfluss des Magensafts ist oft eine Schwäche des Schließmuskels. Nikotin kann die Muskelspannung ebenso mindern wie bestimmte Medikamente. Auch Hormone können die Spannung herabsetzen, weshalb oft Schwangere ein Problem mit Sodbrennen haben - zusätzlich drückt das wachsende Kind auf den Magen. Zu enge Kleidung und Stress sind weitere Faktoren.



Die Symptome einer stillen Reflux-Erkrankung sind unspezifisch:

- Kehlkopf- und Rachenentzündung mit Heiserkeit und Problemen beim Sprechen
- chronischer Husten
- Kloßgefühl im Hals
- andauernder Räusperzwang
- Asthma und Atemprobleme
- wiederkehrende Halsschmerzen und Schluckbeschwerden
- vermehrte Schleimbildung im Rachen
- chronische Nasennebenhöhlenentzündung
- häufiges Aufstoßen
- Übelkeit
- häufige Infekte

Betroffene sollten im Alltag folgende Ratschläge beachten:

- **Nicht rauchen:** Wenn nötig, können Raucherentwöhnprogramme gegen die Sucht helfen.
- **Essenspause vor dem Schlafengehen:** Letzte Mahlzeit spätestens 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafen oder Hinlegen.
- **Übergewicht reduzieren:** Eine Gewichtabnahme kann den Druck auf den Magen verringern.
- **Kleine Mahlzeiten:** Besser viele kleine Mahlzeiten statt Mahlzeiten mit großem Volumen.
- **Mit erhöhtem Oberkörper schlafen:** Stellen Sie das Kopfteil des Betts nach oben, das erschwert den Rückfluss.
- **Stress meiden:** Beugen Sie mit einer guten Alltagsplanung und Entspannungstechniken seelischen Belastungen vor.

Unterstützung mit der RWO-SHR Gesundheitsmethode

Die RWO-SHR Gesundheitsmethode kann als Instrument auch bei Reflux positiv eingesetzt werden.

Die unterstützenden Reflexzonen sind z.B.:

- Verdauungssystem (besonders: Hals-Rachenbereich, Magen)
- Hormonsystem (besonders: Schilddrüse)
- Solarplexus
- Zwerchfell
- Lymphatisches System (besonders: Oberkörperlymphe)
- Brustwirbel

Ein passender Erfahrungsbericht aus dem Buch "RWO-SHR Gesundheitsmethode - Jubiläumsausgabe (2013) von Luise Köck:

"Beispiel: **Sodbrennen/Reflux**

Ursachen können sein:

- Wenn der Mageneingang (Kardia) nicht richtig schließt, kann es durch die aufsteigende Magensäure nicht nur zu Verätzungen der Speiseröhre kommen (Sodbrennen), sondern die Magensäure kann bis in die Luftröhre gelangen und dadurch einen Hustenreiz auslösen, der nichts mit Verkühlung oder Viren zu tun hat. Das kann auch zu chronischen Husten, Brustschmerzen, Asthma oder eine Kehlkopfentzündung führen.

- Zwerchfellbruch könnte auch eine der Ursachen für Reflux sein.

Unterstützung

- **Mageneingang (15)** - Spannung suchen am linken Fuß sedieren - **große Erfolge!** Mageneingang ist am linken Fuß am Anfang der Magenzone (15) nah am Fußballen zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen
- **Solarplexus (20) -** hier spürt man eine Spannung an der Fußsohle im Solarplexus-Bereich (20) – sedieren, tastbar wie ein Band quer über die Fußsohle

Hinweis:

Husten/Hustenreiz ausgelöst durch Verkühlung, Virus oder aber eine Verschleimung der Luftröhre ausgelöst durch Reflux. Magensaft, der durch die Speiseröhre in die Luftröhre gelangt, siehe Reflux/Sodbrennen.

Behandlungsunterstützung und Vorbeugung

Wenn Probleme nach der Massage ständig wieder kommen, ist es ganz wichtig:

- die Ernährung zu hinterfragen und auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu achten bzw. austesten zu lassen
- falsche Haltung, verschobene Wirbel abklären

Nur so können immer wiederkehrende Probleme oder Schäden vermieden und ein anhaltender Erfolg erreicht werden."

Quelle: Buchauszug RWO-SHR Gesundheitsmethode - Jubiläumsausgabe anlässlich 20 Jahre RWO-SHR Gesundheitszentrum (Europa), S. 76-78; Luisa Köck; Herausgeber: RWO-SHR Gesundheitszentrum (Europa); Oktober 2013

Wir empfehlen ebenfalls unsere **RWO-SHR Chi-Gong: Atem- und Energieregulierungsmethode** mit Übungen zum Stressabbau, zur Muskelentspannung und für ein intaktes Atemverhalten. Durch die sanfte Art der Bewegung und Atmung helfen die Übungen, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen und machen gleichzeitig frisch und wach. Sie wirken ganzheitlich und stärken Körper, Energie und Geist gleichzeitig. Ideal für Menschen, die in Zeiten von Hektik und Stress innere Ruhe, Harmonie und sich selbst suchen.

Exkurs:

Das Zwerchfell ist auch bekannt als der große und der wichtigste Atemmuskel. 17 Muskeln oder Muskelgruppen sind direkt oder indirekt an der Atmung beteiligt. Wie eine schwingende „Zeltplane" ist es zwischen Bauchraum und Brustraum an allen Seiten eingespannt. Das Zwerchfell ist an den Rippen befestigt und steuert unsere Atembewegungen durch eine Art Pumpbewegung. Beim Einatmen senkt sich diese Plane und beim Ausatmen hebt sie sich wieder.

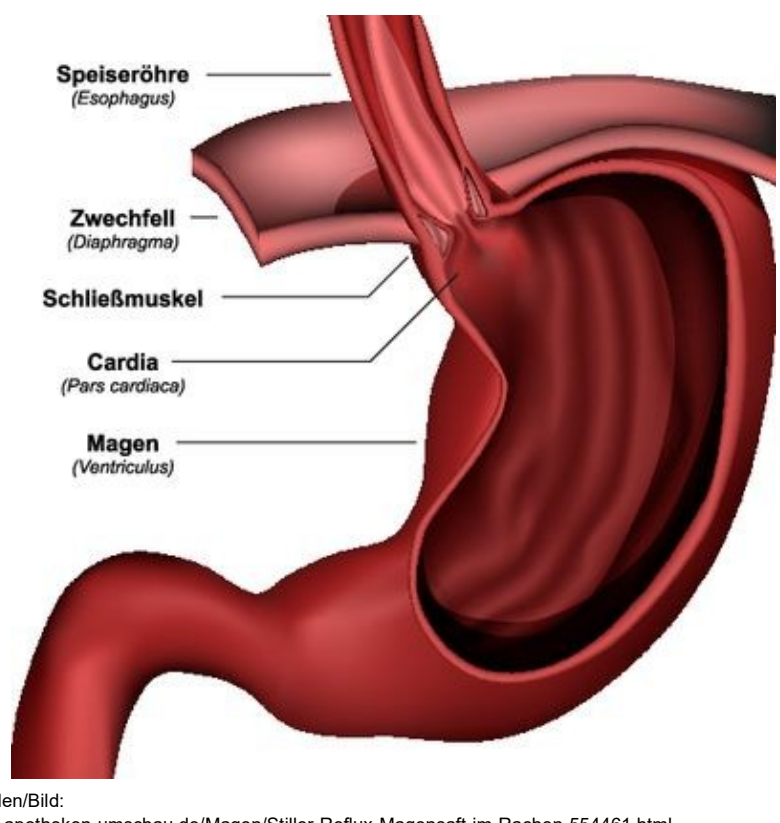
Die menschliche Speiseröhre führt durch das Zwerchfell hindurch und zwar genau an der Stelle, an der die Speiseröhre in den Magen einmündet. Ab hier erkennt man, welche Bedeutung die Funktionalität dieses Atemmuskels für den Grenzbereich Magen und Speiseröhre hat. Denn dort befindet sich auch der sogenannte Magenschließmuskel ("Klappe"). Dieser Schließmuskel ist normalweise stark genug, um die Speiseröhre in jeder Situation so fest zu schließen, dass sie den Rückfluss von Säure in den Brustraum verhindert.

Heutzutage atmen aber viele Menschen nicht mehr so optimal. Dadurch wird die beschriebene Atem-Pumpbewegung des Zwerchfells weniger und der Muskel verspannt oder verkürzt, so wie jeder andere Muskel im Körper, der nicht richtig benutzt wird, sodass der saure Mageninhalt nun die empfindliche Speiseröhre angreifen kann.

Studie:

Regelmäßiges, nur moderates Chorsingen mit Atemübungen scheint vor Sodbrennen und saurem Aufstoßen und damit vor GERD zu schützen. ABER Professionelles Singen könne jedoch zu einem erhöhten abdominellen (Bauchraum) Druck und dadurch zu mehr Sodbrennen führen.

>>> „Aachen Sings"-Studie: Regelmäßiges Chorsingen mit Atemübungen reduziert Sodbrennen und saures Aufstoßen (abstract)



Quellen/Bild:
www.apotheken-umschau.de/Magen/Stiller-Reflux-Magensaft-im-Rachen-554461.html
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sodbrennen-Husten-und-Heiserkeit-durch-Reflux,reflux114.html
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sodbrennen-erkennen-und-behandeln,sodbrennen120.html
www.gesundheit-blog.at/sodbrennen-sekundenschnell-bekaempfen-mit-3-einfachen-uebungen.html
medlexi.de/Hiatushernie
Jürgen Flügge: Die biologische Behandlung von Sodbrennen und Reflux; Schriftenreihe Naturheilkunde 4; 1. Auflage 2007
„Aachen Sings"-Studie; Christoph G. Dietrich, Tanja Kottmann, Joachim Labenz, Konrad Streetz, Peter Hellebrandt; Georg Thieme Verlag KG Stuttgart / New York; Z Gastroenterol 2019; 57(04): 491-496