

# THEMA DES MONATS

## Mit Osteopathie statt Medikamenten gegen Reflux und Sodbrennen

### Schmerzen hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen und Sodbrennen bei Reflux

Sodbrennen ist das Leitsymptom der sogenannten Refluxkrankheit. Dabei verspüren die Betroffenen hinter ihrem Brustbein einen vom Oberbauch aufsteigenden brennenden Schmerz, der bis in Hals und Rachen ausstrahlen kann und von saurem bis bitterem Aufstoßen begleitet ist. Verantwortlich dafür ist der Rückfluss (Reflux) der stark sauren Magensäure in die Speiseröhre, was zu einer unangenehmen Reizung der Schmerzrezeptoren führt.

### Falsche Ernährung und hoher Alkoholkonsum

Gelegentlich tritt Sodbrennen nach fetthaltigem Essen oder hohem Alkoholkonsum auf und kann sich beim Liegen verstärken. Aber auch Stress begünstigt die erhöhte Produktion von Magensäure und gilt als einer der hauptsächlichen Risikofaktoren. Bestehen daneben jedoch keine weiteren Erkrankungen, kann das Problem durch Abbau von Stress, Verzicht auf Alkohol und Verzehr leichterer Kost wieder behoben werden. Empfehlenswert ist ebenfalls ein Verdauungsspaziergang zur Linderung der Symptome.

### Medikamentöse Behandlung durch Protonenhemmer

Häufiges Sodbrennen ist meist Folge einer Störung der Schließmuskeln im Speiseröhren- und Magenbereich, sodass unverdaute Nahrung samt Magensäure unbeabsichtigt in die Speiseröhre zurückfließt, was zu einer Schleimhautentzündung der Speiseröhre führen kann. Zur Behandlung dieser Refluxerkrankung empfiehlt die Schulmedizin die medikamentöse Einnahme von Protonenhemmern, welche die Bildung von Magensäure unterdrücken. Damit wird zwar die eigentliche Ursache des Reflux nicht geheilt, aber die Speiseröhre nicht mehr durch sauren Magensaft gereizt.

### Auch Schwangere betroffen

Sodbrennen muss nicht unbedingt eine Folge falscher Ernährung oder einer Refluxerkrankung sein, auch 40 - 80% aller Schwangeren sind in den letzten drei Monaten ihrer Schwangerschaft davon betroffen. Verantwortlich dafür ist die geringere Anspannung im unteren Schließmuskel der Speiseröhre als Folge der schwangerschaftsbedingten Erhöhung der Hormone Progesteron und Östrogen. Auch die wachsende Gebärmutter sorgt für erhöhten Druck in der Bauchhöhle, wodurch die Verschlussfähigkeit zusätzlich gemindert wird. Während der Schwangerschaft sollten Medikamente jedoch nur im Notfall angewendet werden.

### Osteopathie als Alternative

Mithilfe manueller Eingriffe konnten im Hinblick auf eine nicht medikamentöse Behandlung der Symptome vielversprechende Erfolge festgestellt werden. So hat eine wissenschaftliche Studie des Arztes Da Silva (2013) bewiesen, dass auch das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel einen entscheidenden Einfluss auf den Schließmechanismus hat. Da nämlich die Speiseröhre durch das Zwerchfell führt, kann dieses mittels Training als Muskel dazu beitragen, das Schließen der Magenöffnung zu unterstützen. Durch einen Handgriff wird das Zwerchfell zu einer Dehnung angeregt, was wiederum zu einer Verengung der Speiseröhre führt. Patienten berichten nach der Zwerchfelldehnung von einer deutlichen Besserung bezüglich ihrer Sodbrennen- und Refluxbeschwerden.

### Umfassende Behandlung durch unsere Osteopathin

Mit weiteren Handgriffen erzeugt unsere Osteopathin sanfte Schwingungen auf den Magen. Dies sorgt für eine verbesserte Beweglichkeit des Magens und eine Dehnung der Speiseröhre, sodass der muskuläre Verschlussmechanismus wieder aktiviert wird.

