



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Das schlägt mir auf den Magen. Machen Säureblocker krank?

Empfindsame Menschen „schlägt etwas auf den Magen“. Sie reagieren auf Aufregung, Stress oder Zeitdruck mit Beschwerden im Oberbauch. Schulmedizinisch wird die „funktionelle Dyspepsie“ häufig mit Säureblockern behandelt. Aber ist das tatsächlich eine gute und ungefährliche Lösung?

Wenn Sie Säureblocker wie Pantoprazol oder Omeprazol einnehmen, können ein Mangel an Vitamin B12 sowie Störungen im Knochenstoffwechsel auftreten. Bitte informieren Sie sich, wie Sie ihre Behandlung verbessern, Ihre Lebensqualität steigern und die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente verringern können. Denn leider stehen diese nicht im Beipackzettel.

Säureblocker (zu) häufig verordnet

Magensäure-blockierende Arzneimittel, sogenannte **PPIs**¹ (Protonen-Pumpen-Inhibitoren oder Protonenpumpenhemmer), und gehören neben den Cholesterinsenkern zu den weltweit am häufigsten verordneten Medikamenten. Omeprazol, Pantozol, Rabeprazol, Lansoprazol, wenn einer dieser Wirkstoffe oder ein anderer mit der Endung „prazol“ auf dem Beipackzettel Ihres Medikamentes steht, dann nehmen Sie einen Säureblocker ein. Meist fehlt der Hinweis auf natürliche Alternativen und die Nebenwirkungen des Medikamentes. Weltweit werden 14 Milliarden Euro mit PPIs umgesetzt, allein in Deutschland fast eine Milliarde Euro pro Jahr. Die Verordnungshäufigkeit hat sich von 1997 bis 2006 versechsfacht, ohne dass es dafür eine Erklärung durch eine entsprechende Krankheitszunahme gibt. Manche Nebenwirkungen sind nicht mehr rückgängig zu machen wie Nierenschäden, Osteoporose oder auch Allergien und Unverträglichkeiten.

Das Absetzen von PPIs ist häufig schwierig und gelingt oft erst nach Wochen, Monaten, manchmal Jahren. In schweren Fällen bedarf es eines entsprechenden Therapie-Schemas mit alternativen Heilmitteln. Die Beschwerden können mit einer solchen Heftigkeit zurückkehren, dass man die Mittel immer wieder einnimmt. Nimmt man Säureblocker, den sogenannten „Magenschutz“, als Begleittherapie zu Antibiotika, Schmerzmitteln, Entzündungshemmern zu sich, dann kann es sein, dass man beim Absetzen des Präparates Magenschmerzen bekommt, obwohl man vorher keine hatte.

Seit einigen Jahren sind Pantoprazol sowie Omeprazol-haltige Arzneimittel rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und werden leider häufig gekauft. Beschwerdebilder wie saures Aufstoßen und Sodbrennen rechtfertigen die Selbstmedikation nicht. Leider kann dies schlimme Folgen haben.

Wenn der Magen brennt

PPIs werden vor allem bei Sodbrennen (Refluxösophagitis) eingesetzt. Bei diesem Beschwerdebild kommt es durch die aufsteigende Magensäure zum ausgeprägten Brennen im Brustraum. Dies finden wir bei Magen- sowie Zwölffingerdarmgeschwüren, beim Reizdarmsyndrom, aber auch bei Infektionen mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*. Beim letzten Beschwerdebild wird eine Beseitigung (= Eradikation) des Bakteriums angestrebt, um die Anzahl der Bakterien deutlich zu reduzieren.

Die Ursachen des Sodbrennens sollten unbedingt gefunden werden!

Eine Störung im Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen, ein Zwerchfelldurchbruch (Hiatushernie) oder das übermäßige Vorhandensein von *Helicobacter pylori*, unserem bekannten Magenbakterium, könnte die Ursache sein.

¹ PPI = Protonen-Pumpen-Inhibitoren

Keines dieser Probleme kann mit Säureblockern behoben werden, da die Symptome lediglich unterdrückt werden und andere Nebenwirkungen neue Probleme schaffen.

Abklären, ob ein Magensäuremangel vorliegt

Leider wissen die wenigsten Menschen, dass sich ein Mangel an Magensäure mit ähnlichen Symptomen wie ein Magensäureüberschuss zeigen kann. Dazu gehören auch Magendrücken, Sodbrennen, Übelkeit nach dem Essen sowie Reflux. Dies ist nicht ganz einfach zu verstehen. Bei ausreichender Magensäurebildung, schließt sich der Schließmuskel zwischen der Speiseröhre und Magen. Bei zu wenig Magensäure, funktioniert die Vorverdauung von Eiweiß nicht gut, der Speisebrei schäumt auf und drückt nach oben in die Speiseröhre, der Mageneingang kann nicht richtig schließen. Zur Abklärung der Ursache empfiehlt sich eine Magenspiegelung, bei der man den Säurestatus überprüft. Ebenso kann über eine Sonde im Magen der pH- Wert über 24 Stunden gemessen werden. Falls ein Säuremangel vorliegt, ist ein Säureblocker kontraindiziert, da die eh schon zu geringe Magensäurebildung noch weiter gehemmt wird.

Einfacher Selbsttest auf Magensäure-Mangel

Natron-Test: Lösen Sie direkt nach dem Aufstehen einen Teelöffel Soda (Natron, Speisesoda, Backsoda) in einem Glas Wasser auf und trinken Sie diese Mischung. Falls genügend Magensäure vorhanden ist, kommt es zu einer Gasbildung und man stößt innerhalb von 2 bis 5 Minuten heftig auf.

Die effektivste Hemmung der Magensäurebildung

PPIs sind sehr effektiv bei der Hemmung der Magensäure. Daher sind die PPIs die erste Wahl bei den säurebedingten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Ihre Wirkung beruht darauf, dass die Belegzellen der Magenschleimhaut blockiert werden. Sie produzieren zum einen Salzsäure und zum anderen ein Enzym, das zur Aufnahme von Vitamin B 12 wichtig ist, den „Intrinsic Faktor“². Der pH-Wert³ des Magens wird bis zu 24 Stunden angehoben, d.h. die Magensäure wird schwächer. Leider ist die Anhebung des pH- Wertes mit großen Nebenwirkungen verbunden.

Erhöhter Magen-pH-Wert beeinträchtigt die Versorgung der Mikronährstoffe

Alle PPIs können die Versorgung der pH-abhängigen Mikronährstoffe stören und einschränken. Dazu gehören

- Wasserlösliche Vitamine: Vitamin C, Vitamin B12, Vitamin B6, und Folsäure
- Fettlösliche Vitamine: Vitamin D3 und Vitamin K
- Mineralstoffe: Calcium, Zink, Eisen, und Magnesium

Vitamin B12 und Säureblocker

Vitamin B12 ist an Eiweiße in der Nahrung gebunden (Seefisch, Fleisch) und wird mit der Hilfe von Magensäure freigesetzt. Vitamin B12 verbindet sich mit dem Intrinsic Faktor und wird so aus dem Dünndarm ins Blut eingeschleust. Dieser Prozess wird durch PPIs, aber auch das bekannte Metformin (Diabetesmittel), gehemmt und es kommt auf lange Sicht zu einem Vitamin B12-Mangel.

B12 Mangel, verantwortlich für....

Eine Unterversorgung mit diesem Nervenvitamin kann sich durch folgende Symptome zeigen: Gedächtnisschwäche, depressive Verstimmung, Nervenstörungen, Abgeschlagenheit, Hirnatrophie bis zur Demenz. Vitamin B12 ist für die Bildung der roten Blutkörperchen und die reibungslose Funktion unseres Nervensystems wichtig. Auch der Homocystein-Spiegel kann durch Vitamin B12-Mangel ansteigen, dadurch steigt das Risiko für Demenz, Osteoporose und Schlaganfall. Laut der VITACOG-Studie werden durch die tägliche Einnahme der Nervenvitamine Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 diese Risiken gesenkt.

² Der Intrinsic Factor ist ein von den Belegzellen der Magenwand gebildetes Molekül, das mit dem aus der Nahrung aufgenommenen Vitamin B12 (Cobalamin) einen Komplex bildet und dadurch seine Resorption im letzten Teil des Dünndarms (= terminales Ileum) ermöglicht.

³ Der pH-Wert ist ein Maß für den sauren oder basischen Charakter einer wässrigen Lösung. Eine verdünnte wässrige Lösung mit einem pH-Wert von weniger als 7 nennt man sauer, mit einem pH-Wert gleich 7 neutral und mit einem pH-Wert von mehr als 7 basisch bzw. alkalisch.

Laborparameter die aussagekräftig sind: Holo-Transcobalamin, Methylmalonsäure

Ca. 40% aller Deutschen leiden an einem Vitamin B12-Mangel. Zu den Risikogruppen gehören auch Menschen mit Diabetes mellitus, Magen-Darm-Erkrankungen, sowie mit Infektion mit *Helicobacter pylori*. Ältere Menschen, die mit zunehmenden Alter an Magensäuremangel leiden, haben auch häufig einen Mangel an Vitamin B12, Vitamin D und Mineralien wie Calcium. Häufig ist der Mangel von B12 so hoch, dass man den Spiegel durch regelmäßige Injektionen auffüllen muss.

Erhöhtes Knochenbruchrisiko

Laut einiger Studien haben vor allem ältere Patienten mit Magenbeschwerden wie Geschwüre, die mit Säureblockern behandelt wurden, ein deutlich erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Das Risiko steigt mit der PPI-Einnahmedauer an. Neben der gestörten Aufnahme von B12 sind auch folgende knochenwirksame Mikronährstoffe wie Magnesium, Zink, Calcium, Eisen, Vitamin K und Vitamin D vermindert.

Wie Medikamente den Mikronährstoffhaushalt stören

Es kann zu folgenden Reaktionen kommen:

- Übelkeit, Erbrechen, Schluck-/ Kaustörungen, Appetitlosigkeit, eine geschädigte Mundschleimhaut, Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel, Geschmacks- und Geruchsstörungen.
- Im Magen-Darm-Trakt kann es zu pH-Wert-Veränderungen, Erbrechen, Durchfall, Blähungen, Verstopfung und Schleimhautschäden sowie Störungen der Aufnahme und Verwertung der Mikronährstoffe kommen.
- Im Darm kann es zur Schädigung des Mikrobioms kommen, was die Aufnahme der Nährstoffe stören kann.

Durch Forschungen zur Magen-Darm-Gesundheit kamen Wissenschaftler zu zwei wichtigen Erkenntnissen:

- Veränderungen der Verhältnisse im Magen brauchen immer einen Darmschutz.
- Mikrobiologische Therapie und Probiotika sind dabei unabdingbar um da Mikrobiom (= Darmflora) zu schützen.

Es gilt

- Magenschutz benötigt Darmschutz: Gute Milchsäurebakterien sollten daher täglich dazu eingenommen werden.
- Wenn ein Ungleichgewicht im Magen-Darm-Bereich entsteht, ist auch unsere Entgiftungsfabrik, die Leber betroffen.
- Dieses Ungleichgewicht macht sich in unserer Grundsubstanz, dem Bindegewebe, bemerkbar.
- Über die Niere kann es zu einer erhöhten Wasser- und Salzausscheidung kommen. Die Ausscheidung von Mikronährstoffen wird gesteigert.

Säureblocker und weitere Mikronährstoffe

Patienten mit Stoffwechselerkrankungen haben meist einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mikronährstoffen haben. Hierzu gehören das Vitamin C, Vitamin D, Magnesium, Calcium, und Eisen, die durch die Therapie gestört sein können. Vitamin C stärkt unser Immunsystem und beschützt unseren Körper vor aggressiven Sauerstoff- Radikalen. Außerdem hat es vielfältige Aufgaben im Stoffwechsel des Menschen, sowie für die Gesundheit des Zahnfleisches, der Knochen, der Gefäße und des Bindegewebes. Durch eine langfristige Einnahme von PPIs kann die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C beeinträchtigt werden. Bitte versuchen Sie den Vitamin C-Bedarf durch frisches Obst und Gemüse auszugleichen.

Vitamin D

Ein Mangel von Vitamin D3 hat einen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel, hierfür sind auch Calcium und Magnesium wichtig. Es kann zur Osteoporose und zum Risiko für Oberschenkelhalsfrakturen kommen.

Laborempfehlung: Die Messung des Vitamin D3 Status (= 25(OH)D) ist bei Einnahme von Säureblockern dringend zu empfehlen. Ein optimaler Wert wäre zwischen 40-60 ng/ml. Eine Kombination von Vitamin D mit Vitamin K2 ist

empfehlenswert, den K2 unterstützt den Knochenstoffwechsel und verbessert die Verwertung vom Calcium des Knochens. Es gibt gute Vitamin D3-K2-MK7-Präparate in Tropfenform.

Calcium

In unserer Nahrung liegt Calcium fast überwiegend als Calciumcarbonat vor. Um aus dieser Verbindung aufgenommen zu werden, muss das Calcium aus der Nahrung mit Magensäure gelöst werden. Wenn Magensäure fehlt, kommt es zu einer starken Beeinträchtigung in der Verfügbarkeit benötigten Calciums. Es gibt Studien, die belegen, dass die PPIs die Funktion der knochenabbauenden Zellen aktivieren. Diese Zellen heißen Osteoklasten⁴.

Das Risiko für Frakturen an Wirbelkörpern und Hüfte etc. steigt. Neben einer calciumreichen Ernährung, kann eine Supplementierung von organisch gebundenen Calciumsalzen gerade bei älteren Patienten unter langfristiger Einnahme von Säureblockern sinnvoll sein.

Magnesium

Die Verwertung und Aufnahme von Magnesium wird durch PPIs gestört. Der Körper speichert Magnesium zum größten Teil im Knochen. Ein Magnesiummangel kann zu einem Calciummangel führen, auch ist Magnesium für die Aktivierung von Vitamin D verantwortlich. Die Folge eines großen Mangels können starke Muskelverspannungen sein.

Eisen

Die Aufnahme und Verwertung von Eisen kann bei langfristiger Einnahme von PPIs gestört werden. Jede Körperzelle braucht Eisen, eine gute Versorgung mit Eisen ist die Voraussetzung für unsere Vitalität, unsere Gehirnfunktion und unser Immunsystem. Falls Sie sich müde und schlapp fühlen, diffusen Haarausfall haben sowie Konzentrationsschwierigkeiten haben, könnte dies an einer nicht ausreichenden Eisenversorgung liegen.

Diese Laborwerte sind hilfreich:

Eisen, Ferritin (Speichereisen), Transferrin (Transporteisen) sowie CRP (ein wichtiger Entzündungsmarker)

Melatoninmangel beheben

Melatoninmangel kann zu Sodbrennen führen, d.h. die Einnahme von Melatonin kann häufig das Sodbrennen mildern oder im besten Fall beheben. Die Zellen des Magen-Darm-Traktes produzieren 400 Mal mehr Melatonin als die Zirbeldrüse. Melatonin ist für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig und ein Hormon, das unter anderem in der Zirbeldrüse gebildet wird. Bisher wurde es bei Jetlag, bei Schlafstörungen oder als Anti-Aging-Präparat eingesetzt.

Vorsicht bei langfristiger PPI-Therapie

Bei einer langfristigen Therapie mit PPIs, mit ihren nachweislich negativen Auswirkungen, sollte unbedingt auf eine gute Versorgung der Mikronährstoffe, die auf die Knochengesundheit wirken, geachtet werden. Dazu gehören Vitamin D, gerne mit Vitamin K2 (z.B. MK-7) Magnesium, Calcium, Zink, Vitamin C, Vitamin B12 und Folsäure. Diese Therapie sollte nach Körpergewicht und Tagesdosis von einer/m erfahrenen Heilpraktiker:in oder Arzt, die/ der orthomolekular arbeitet, erfolgen.

Demenz und Säureblocker

In einer aktuellen Pilot-Studie an 60 gesunden Menschen beider Geschlechter wurde der Einfluss einer kurzfristigen, sieben Tage dauernden Einnahme verschiedener Säureblocker auf kognitive Funktionen, wie Kurzzeitgedächtnis und Aufmerksamkeit untersucht. Dabei zeigte sich eine Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Eine andere Studie bei Patienten über 75 Jahren zwischen der Einnahme von Säureblockern gegenüber keiner Einnahme dieser Medikamente zeigte ein bis zu 38% erhöhtes Risiko für Demenz und bis zu 44% erhöhtes Risiko für Alzheimer. Leider können Säureblocker die Anreicherung von Eiweißstoffen (Beta-Amyloide) im Gehirn fördern, diese Stoffe steigern die Entwicklung von Alzheimer.

⁴ Anmerkung: In unseren Knochen gibt es junge Knochenzellen, die **Osteozyten**, aufbauende Zellen, die **Osteoblasten**, und gealterte, knochenabbauende Knochenzellen, die **Osteoklasten**.

Schlafhaltung bei Sodbrennen

Um nächtliches Sodbrennen zu vermeiden sollte der Magen tiefer liegen als die Speiseröhre, denn dann gelangt die Magensäure schwieriger nach oben. Probieren Sie dazu folgende Tipps aus:

- Schlafen Sie auf der linken Seite, denn dann liegt der Magen, der sich in der linken Körperhälfte befindet, niedriger als die Speiseröhre.
- Legen Sie sich zusätzliche Kissen unter die Kopfseite der Matratze oder stellen Sie Ihren Lattenrost höher, sodass der Oberkörper erhöht liegt und die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre gelangt.
- Spezielle Anti-Reflux-Kissen können direkt auf die Matratze gelegt werden und führen ebenfalls dazu, dass der Oberkörper höher liegt. Ein zusätzliches Kissen wird dann meist gar nicht benötigt.

Ernährung bei Sodbrennen

Refluxösophagitis / Speiseröhrenentzündung

- Umstellung der Ernährungsgewohnheiten
- Wichtig sind kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt
- Meiden von üppigen Spätmahlzeiten

Wünschenswert

- Eine Eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung, eher fettarm
- Hochwertige Öle und Butter sind erwünscht und erlaubt
- Gemüse nach Verträglichkeit,
- Warme Speisen: schonend erwärmen wie dämpfen oder kochen, in wenig Fett braten
- ausreichend stilles Wasser und /oder Tee trinken, ca. 30-35 ml pro kg Körpergewicht

Wichtig

- Langsam essen
- Gut kauen
- Nahrung richtig einspeicheln
- Ein Verdauungsspaziergang
- Drei Stunden vor dem Zubettgehen nichts essen

Zu vermeiden:

- Stark gewürzte oder scharfe Speisen
- Fettige Speisen, wie Mayonnaise, geräucherter Fisch,
- fettige Wurst und Fleischwaren, Eierspeisen
- Säurereiches Obst: Ananas, Kiwi, Sauerkirschen, Nektarinen
- Zucker, Süßwaren
- Knabber- und Weizengebäck, gesalzene Nüsse
- Getränke wie
 - Kohlensäurehaltiges Wasser,
 - Fruchtsäfte,
 - Softdrinks,
 - Alkohol,
 - Kakao,
 - sehr heiße oder sehr kalte Getränke,
 - Kaffee (in Maßen erlaubt).
- Weißbrote, sehr frische Brote, Kartoffelpuffer
- Pommies, Kroketten, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
- Sauer- oder Rotkraut, Paprika, Lauch
- frittierte oder geröstete Speisen

- scharf angebratene Speisen

Life-Style

- Übergewicht abbauen entlastet den Magen
- Risikofaktor abbauen
 - Nikotin, Stress, Alkohol, zu viel Zucker und Süßigkeiten
- Durch Sport, Meditation,
- Alltag anders organisieren,

Hausmittel

Leinsamen-Aufguss

Schont die Speiseröhre und Magenschleimhaut

- Dazu 1 EL (ca. 10g) Goldleinsamen
- geschrotet und in Teesäckchen verpackt
- mit kochend heißem Wasser übergießen
- 20 Min. quellen lassen
- In kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken

„KüKaLeiWa⁵“ Säureschutzsud

Schutzgetränk aus **K**ümmelsamen, **K**artoffeln, **L**einsamen, **W**asser.

- 2 TL Kümmelkörner
- 2 TL Leinsamen
- 2 Kartoffeln, mittelgroß, grobe Stücke
- 2 Liter Wasser

Zubereitung

- Alles zusammen aufsetzen und 20 Minuten
- Kochen, abseihen, Sud auffangen.
- Sud ca. 1,5 Liter innerhalb von 2 Tagen trinken

Magen-Wein nach Hildegard von Bingen

Zutaten

- 18 g Muskatellersalbei, getrocknet
- 6 g Fenchelsamen
- 2 g Poleiminze, getrocknet
- 1 Liter Weißwein
- 2 EL Honig → 5 Minuten kochen, absieben

Anwendung

Nach jedem Essen 1-2 Schlucke Magenwein trinken. Hilft bei allen Magenleiden (Magenschmerzen, Sodbrennen, Aufstoßen, Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit)

Kamillen-Rollkur

Am besten zwei Wochen morgens durchführen. Die Schleimhaut wird durch die Heilpflanze beruhigt

Zubereitung

⁵ Rezept von den Ernährungsdocs

Morgens 1 EL lose Kamillenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und nüchtern trinken. Dann jeweils 5 Minuten auf den Rücken, auf beide Seiten und den Bauch legen.

Neben der Einnahme von Protonenpumpenhemmern gibt es viele naturheilkundliche Möglichkeiten, einen Reflux erfolgreich und nebenwirkungsarm zu behandeln, z.B. aus dem Bereich der Komplexhomöopathie, anthroposophische Medizin (Fa. Wala oder Weleda), Spagyrik (speziell zubereitete Pflanzentinkturen), Phyto-Therapie (in Tropfen, Kapseln, Tabletten oder als Tee).

Besonders wirkungsvoll sind Urtinkturen (Ceres) aus Lavendel, Schafgarbe, Wermut, Melisse. Lassen Sie sich von einem:r Phytotherapeut:in beraten!

Hilfe bei Sodbrennen

- Natron, Dr. Jacobs Basenpulver, Heilerde oder Zeolith/ Bentonit,
- Kartoffelsaft,
- 2 EL Leinöl täglich,
- einige Mandeln sehr gut gekaut,
- Sangokoralle,
- Kaugummi kauen – durch den erhöhten Speichelfluss wird die Säure aus der Speiseröhre gespült.
- Mumijo (Heilmittel aus dem Himalaja),
- notfalls ein Antazidum aus der Apotheke (Rennie, Gavison, etc.).

Homöopathische Einzelmittel

- **Okoubaka D3**, 3 x tgl. 5 Globuli im Mund zerfließen lassen
 - Sodbrennen, Übelkeit und Blähungen mit Durchfall oder Verstopfung durch Nahrungsmittelunverträglichkeit oder verdorbene Speisen.
 - Patient fühlt sich appetitlos, schwach und müde.
 - Sehr geeignet auf Reisen, kann auch vorbeugend eingenommen werden.
- **Nux vomica D12**, 2 x tgl. 5 Globuli im Mund zerfließen lassen
 - Zu viele Genussmittel und Stress verursachen: Übelkeit mit Würgereiz, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Reizmagen
 - gut bei Abususzuständen: zu viel Alkohol, zu viel Kaffee, zu viel schweres Essen
 - Modalitäten
 - besser +: am Abend, in Ruhe
 - schlechter -: am Morgen, durch geistige Anstrengung
 - Ungesunde Ernährungsweise
- **Chamomilla D12**, 2 x tgl. 5 Globuli im Mund zerfließen lassen
 - Krampfartige Magenschmerzen
 - Emotional oder nach Reizmitteln
- **Lycopodium D12**, 2 x tgl. 5 Globuli im Mund zerfließen lassen
 - Mangelnde Verdauung, hat Hunger, rasch satt
 - Sodbrennen, Blähungen und Verdauungsstörungen nach zu kohlehydratreicher Kost.
 - Enges um den Bauch wird nicht vertragen.
 - Großes Verlangen nach Süßigkeiten und nächtlicher Hunger.

Retterspitz innerlich

Darreichungsform: Milchig-trübe Suspension mit frischem aromatischem Geruch nach ätherischen Ölen. Retterspitz innerlich enthält folgende Wirkstoffe: Zitronensäure, Zitronenöl, Thymianöl, Orangenöl, Hühnerei denaturiert.

Retterspitz Innerlich gleicht die Säurewerte aus und lindert so die Probleme. Es ist besonders verträglich, da es keinen Zucker, kein Gluten und keine Laktose enthält. Seine regulierende Funktion entfaltet es bei Beschwerden, die durch Übersäuerung oder Untersäuerung auftreten wie Sodbrennen, Übersäuerung, Untersäuerung, Magenschmerzen,

Reizmagen, Völlegefühl, Blähungen. Die Inhaltsstoffe puffern die Magensäure so ab, dass sich das natürliche Gleichgewicht einstellt. Gleichzeitig überzieht Retterspitz Innerlich die Magenschleimhaut mit einem schützenden Film aus vorbehandelten Eibestandteilen.

Gute Heilkräuter für den Magen

- Ackersenf
- Anis
- Benediktenkraut
- Bertram
- Blutwurz
- Fenchel
- Galgant
- Ingwer
- Kalmuswurzel
- Krause Minze
- Lavendel
- Rainfarn
- Salbei
- Schafgarbe
- Süßholz
- Tausendgüldenkraut
- Wacholderbeeren
- Wermutkraut

Kräutermischungen

- Heidelberger Bitterstern
- Bitterelixiere
- Schwedenbitter

Die Kraft der Knospen

Gemmo-Therapie

- Wacholder (*Juniperus communis*) - Entlastet den Magen
- Feigenbaum (*Ficus carica*) - Reguliert im Magen-Darmbereich das Vegetative Nervensystem

Spagyrische Ergänzungsmittel

- Engelwurz (*Angelica archangelica*)
- Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- Kalmus (*Acorus calamus*)

Quellen

- **Mikronährstoff-Räuber: Säureblocker**, Wissenswertes zu Arzneimitteln und Mikronährstoffen von Uwe Gröber (Autor), Klaus Kisters (Autor), Akademie für Mikronährstoffmedizin, ISBN-13: 978-3804738096, 3,40 Euro
- **Hildegard von Bingen, Einfach leben**, Ein praktischer Ratgeber für Einsteiger, von Brigitte Pregoner, Brigitte Schmidle, ISBN-13: 978-3702224622
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternativen-zu-medikamenten/alternativen-fuer-saeureblocker>

Die Autorin: Martina Burgey, Heilpraktikerin in eigener Praxis



Paulusstraße 4, 76356 Weingarten/ Baden, Tel: 07244 5582099,

E-Mail: naturheil@praxis-burgey.de, Internet: www.praxis-burgey.de

1980-2018 Angestellte im Städt. Klinikum Karlsruhe als ex. Krankenschwester. 2004-2006 Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktiker-Schule KreaWi in Karlsruhe-Rüppurr. Verschiedene Hospitationen: Palliativstationen Klinik Öschelbronn, 2 Jahre Bioresonanzpraxis in Daxlanden, 1,5 Jahre bei Susanne Bürkert in Stutensee-Blankenloch. Eigene Praxis seit 2009. Zweite Vorsitzende vom homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten/ Baden. Seit 2008: Medizinisch geprüfter Aromaberaterin, seither laufend Fortbildungen und viel Erfahrung in der Pflege, in der Geburtshilfe, Sterbebegleitung, Kinderheilkunde etc.