

# Inhalt

<b>1. Sodbrennen – Burn-out des Magens</b>	<b>8</b>
<b>2. »Volkskrankheit« Sodbrennen</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Was ist Sodbrennen?</b>	<b>11</b>
»Jetzt bin ich aber sauer!«	12
Sodbrennen und Verdauung	14
Körper und Geist »brennen«	19
Bei wem und wo brennt es?	20
<b>2.2 Was führt zum Brennen,         was sind die Brandbeschleuniger?</b>	<b>22</b>
Magensäuremangel	22
Magensäureüberschuss	25
Reflux	28
Hypersensitiver Ösophagus	32
Nebenwirkungen von Medikamenten	32
Sonderfall: Schwangerschaft	36
<b>2.3 Folgeerkrankungen:         Die Gefahr eines Flächenbrands</b>	<b>39</b>
Schäden an der Speiseröhre	40
Schäden in Mund und Atemwegen	41
<b>2.4 Medizinische Diagnostik</b>	<b>44</b>
Säure-Tests für die Speiseröhre	45
Weitere Speiseröhren-Tests	46
Magen-Tests	48
<b>3. Behandlungsmöglichkeiten &amp;         Präventionsmöglichkeiten</b>	<b>52</b>
<b>3.1 Medikamentöse Behandlung</b>	<b>53</b>
Protonenpumpenhemmer (PPI)	53

# INHALT

Antazida & Alginate	56
H2-Rezeptor-Blocker	59
Allgemeine Hinweise für die medikamentöse Behandlung	61
<b>3.2 Diätetik</b>	<b>62</b>
Viele Verdächtige, aber wenige Beweise: auslösende Nahrungsmittel	63
Das Säure-Basen-Gleichgewicht	64
Ernährung nach den fünf Elementen	68
Schonkost bei Sodbrennen	74
Schritt für Schritt zur richtigen Ernährung	77
<b>3.3 Bewährte Hausmittel &amp; Heilpflanzen</b>	<b>79</b>
Heilkräuteranwendungen	80
Hausmittel	87
<b>3.4 Akupressur &amp; Massage</b>	<b>92</b>
Akupressur	93
Massagen – Verwöhnkur für innere Organe	99
<b>3.5 Wasseranwendungen</b>	<b>105</b>
Kaltes Wasser für Ihre Gesundheit	105
Wasser heilt	112
<b>3.6 Darmsanierung</b>	<b>113</b>
Der Darm – Zentrum der Gesundheit	113
Was ein gestörter Darm auslösen kann	118
Verstopfung und Reflux	121
Der Darm im größeren Zusammenhang	122
Probiotische Darmsanierung – ein Überblick	122
Was Sie schon jetzt tun können	125
<b>3.7 Entsäuerung</b>	<b>129</b>
Schlacken und Säuren	130
Bekannte Entsäuerungen im Überblick	131
Basenpulver: Vorsicht vor Zusatzstoffen!	135

<b>3.8 Fasten</b>	<b>137</b>
Eine umfassende Hilfe für Körper und Geist	138
Fasten bei Sodbrennen?	140
Neustart für Körper und Geist	144
<b>3.9 Stressreduktion</b>	<b>145</b>
Was ist Stress?	146
Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist	149
Burn-out und Bore-out	152
Stress abbauen – gesünder leben	156
<b>3.10 Sport und Entspannung</b>	<b>158</b>
Entspannung gegen Stress und Raubbau am Körper	159
Entspannungsübungen für jedermann	161
Gesunder Sport	165
<b>3.11 Bewusste Lebensführung</b>	<b>168</b>
Krankheiten als Projekte	170
Selbstbeobachtung im Alltag	172
<b>3.12 Hilfe im Akutfall</b>	<b>175</b>
Verzicht auf Sodbrennen auslösende	
Nahrungsmittel	175
Notfall-Tabletten und schnelle Hausmittel	176
Kleidung weiten	176
Schnelle Akupressur	176
Entspannung	177
<b>4. Sodbrennen ist Ihr Projekt! Gehen Sie es an!</b>	<b>179</b>
Ein Fahrplan von Anfang an	179
Sodbrennen lindern –	
ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude	181
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>183</b>