

Inhalt

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

Antazida & Alginat	56
H ₂ -Rezeptor-Blocker	59
Allgemeine Hinweise für die medikamentöse Behandlung	61
3.2 Diätetik	62
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
3.3 Bewährte Hausmittel & Heilpflanzen	79
Heilkräuteranwendungen	80
Hausmittel	87
3.4 Akupressur & Massage	92
Akupressur	93
Massagen – Verwöhnkur für innere Organe	99
3.5 Wasseranwendungen	105
Kaltes Wasser für Ihre Gesundheit	105
Wasser heilt	112
3.6 Darmsanierung	113
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
3.7 Entsäuerung	129
Schlacken und Säuren	130
Bekannte Entsäuerungen im Überblick	131
Basenpulver: Vorsicht vor Zusatzstoffen!	135

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