

MEHR GENUSS STATT SÄURE IM ÜBERSCHUSS

Woher kommt Sodbrennen?

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

N och schneller geht es kaum – auch beim Essen nicht. Obwohl es einen merklichen Trend dazu gibt, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Denn Zeitnot kennt wohl jede/r. Wer Job und Familie erfolgreich jonglieren möchte, kommt nicht umhin, sich an die rasende Schnelllebigkeit anzupassen. Aber ein rascher Verzehr von Mahlzeiten und fetthaltigen Speisen kann schon mal zu Verdauungsproblemen führen: Reflux und saures Aufstoßen, also Sodbrennen, sind somit zweifelsohne eine Folge von Stress.

Magen und Speiseröhre bei Sodbrennen

Bei der Verdauungsstörung Sodbrennen passieren zwei Dinge: Zunächst baut sich im Mageninhalt verstärkt Magensäure auf. Diese fließt zurück nach oben in die Speiseröhre, wo sie eigentlich nicht hingehört. Das wird medizinisch als „Reflux“ bezeichnet. Dabei kommt es zu den brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein. Dazu folgt im nächsten Schritt bei Sodbrennen, dass die Schleimhaut in der Speiseröhre angegriffen wird. Die gereizte Speiseröhre „brennt“, was sehr un-



Feigenkaktus: *Opuntia ficus-indica*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen und Mineralien wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach. Apotheker:innen können geeignete Medizinprodukte empfehlen.

angenehm sein kann und den Genuss beim Essen mindert. Das geht sogar so weit, dass die Magensäure im Rachen zu Heiserkeit führen kann.

Was hilft gegen Sodbrennen?

Idealerweise wäre grundsätzlich ein bewusstes Zeitnehmen beim Essen, damit die Verdauung im Magen normal ablaufen kann, die beste Prävention. Auf fetthaltige und säurefördernde Speisen zu verzichten, ist ebenfalls ein guter Tipp. Daneben gibt es auch Arzneipflanzen, die bei Sodbrennen unterstützen können.

Heilpflanzen: Hilfsmittel bei Sodbrennen

Der Feigenkaktus zeigt sich dabei als sehr nützlich. Seine Inhaltsstoffe legen sich wie ein Schutzfilm auf die Speiseröhre und lindern damit deutlich jene Entzündungsprozesse, die bei Sodbrennen durch den Säureangriff entstehen. Der Extrakt aus dem Feigenkaktus bietet einen natürlichen Schutz für die angegriffene Schleimhaut der Speiseröhre. Feigenkaktus ist selbst kein Säurepuffer. Es gibt ihn aber in Kombination mit Mineralien, die die Magensäure neutralisieren, zum Beispiel in Form eines Medizinprodukts.

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Dieter Ableitner, Internist und Gastroenterologe in Eibiswald. Wir haben ihn gefragt, welche Erfahrungen er in seinem Beruf mit der Phytotherapie macht:

„Gerade in meinem Fachgebiet, der Inneren Medizin und Gastroenterologie, lässt sich eine Vielzahl der Erkrankungen auch mit phytotherapeutischen Methoden gut behandeln. Nicht immer ist eine klassische medikamentöse Behandlung nötig. Klärt man den Patienten/die Patientin ausreichend gut auf, so kann durch eine Kombination aus Lifestyle-Modifikation und Phytotherapeutika oft ein ebenso gutes Ergebnis erzielt werden, was die Linderung von Beschwerden betrifft. In den letzten Jahren wurden, gerade zur Therapie von Verdauungsstörungen, eine Vielzahl von pflanzlichen Arzneimitteln entwickelt. In meiner Ordination wende ich viele dieser Mittel routinemäßig an, was von den Menschen auch dankend angenommen wird, da das Vertrauen in die Pflanzenheilkunde seitens der PatientInnen sehr groß ist.“

Pflanze unter die Lupe genommen: Feigenkaktus

Der Feigenkaktus zählt zu den Kakteen und heißt botanisch *Opuntia ficus-indica*. Die fleischigen Kaktusblätter zeichnen sich dadurch aus, dass sie beim Anschneiden ein Gel aus dem Inneren zutage bringen. Dieses enthält wertvolle Schleimstoffe, die bei säurebedingten Magenproblemen effektiv eingesetzt werden können. Ursprünglich heimisch ist der Feigenkaktus auf dem amerikanischen Kontinent, wo er für seine essbaren Früchte, die Kaktusfeigen, geschätzt wird. Essbar sind daneben auch die Kaktusblätter, die in Mexiko unter dem Namen „Nopal“ als Gemüse serviert werden. ■



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!