

Sodbrennen und Gastritis (Magenschmerzen)

Streng meiden bzw. verzicht auf: !

Alkohol

Rauchen

Kaffee (**wenn** dann **Filterkaffee Tee**)

Früheres Essen 18 Uhr dann Abschließen (also auch keine Kleinigkeiten)

- nach dem Essen nicht aufs Sofa sondern am besten einen kleinen Spaziergang, mit dem Hund raus

Süßes, v.a. **zwischen**durch verzichten

Heiße Getränke und **heißes Essen** (Finger-Test) am besten $< 40^{\circ}$

Fleisch Wurst

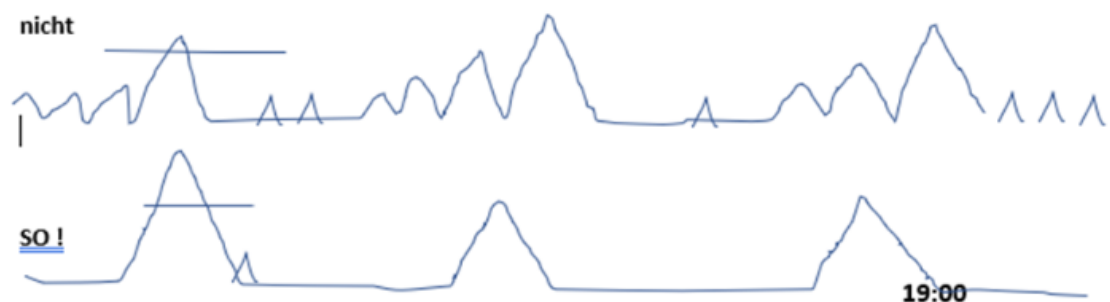
Hilfen

Oberkörper beim Schlafen erhöhen

„**Kleine Hilfen**“: *Säure lokal binden* Calcium-Karbonat (**Rennie**), Acid Pocket:
Gaviscon Algen-Gel, EL, **Heilerde**, **Öl** nach dem Essen, vor dem Schlafen

Bicarbonat (HCO_3) haltiges Wasser, nach dem Essen Wasser trinken, (Natron in Backwaren)

Vegetarische Kost = **basische Kost** (Ggf. PRAL Tabellen)



Bauchatmung:

Neue Untersuchungen zeigen, dass die Folgen eines Reflux seltener auftreten. Dies bedeutet, dass einige Refluxerkrankungen nur mit dem sogenannten Azid Pocket zusammenhängen und dieses wie oben 1. eine physiologische Säureschicht im Magen darstellt und 2. wie oben beschrieben behandelt werden kann! Dies steht ggf. nicht in Relation zu der langfristigen Einnahme von protonenpumpenhemmern und der damit verbundenen Veränderung der Darmflora, des Knochenstoffwechsels, B12 Mangels und der Anfälligkeit an

Atmen in einen Punkt unterhalb des Bauchnabels: trainiert die Zwerchfellschenkel (Muskel), die Zwerchfellschenkel schließen den Magen ab
Aufrechtes Sitzen! Insbesondere nach dem Essen, um den Druck auf den Magen zu reduzieren! !

Die **Bauchatmung** ist eine Atemtechnik, die in der **Refluxtherapie** zur Linderung von Symptomen eingesetzt wird. Bei der **gastroösophagealen Refluxkrankheit** (GERD) funktioniert der Schließmuskel der Speiseröhre nicht richtig, wodurch Magensäure zurückfließen kann. Hier ist, wie die Bauchatmung helfen kann:

1. **Atemübungen:** Durch regelmäßige Bauchatmungsübungen wird der untere Schließmuskel der Speiseröhre trainiert und gestärkt. Dieser Muskel, auch Ösophagussphinkter genannt, verhindert normalerweise den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.
2. **Durchführung:** Die Bauchatmung erfolgt tief und bewusst. Hierbei atmet man durch die Nase ein und durch den Mund aus. Eine beliebte Methode ist das "5-7-8"-Atmen: Einatmen für ca. 5 Sekunden, dann Ausatmen für 7 Sekunden. [Dies wird 8 Minuten lang wiederholt²](#).
3. **Wirkung:** Die Bauchatmung kann die Säurebelastung in der unteren Speiseröhre reduzieren. Eine Studie zeigte, dass kontinuierliches Atemtraining zu einer Verbesserung der Refluxsymptome führte. [Selbst nach neun Monaten hatten Patienten, die regelmäßig trainierten, weniger Beschwerden und benötigten weniger Medikamente¹](#).
4. **Weitere Vorteile:** [Die Bauchatmung kann den Blutdruck senken, die Verdauung fördern und die Durchblutung verbessern³. Ein apparatives Muskeltraining des Zwerchfells in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik kann ebenfalls vielversprechend sein⁴.](#)

Die Bauchatmung ist eine einfache Methode, die ohne großen Aufwand zu Hause durchgeführt werden kann und GERD-Patienten zugutekommen kann. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Informationen keine ärztliche Beratung ersetzen. Konsultieren Sie immer einen Fachmann für individuelle Empfehlungen.