

# Natürliche Alternative

**F**unktionelle Dyspepsie, Reflux und Magenschleimhautentzündung haben verschiedene Ursachen. Dazu zählen verdorbene Nahrungsmittel, bakterielle oder stressbedingte Auslöser sowie reizende Nahrungs- und Genussmittel wie scharfe Gewürze, Süßigkeiten, Kaffee, Nikotin und Alkohol. Diese können die Problematik unterhalten oder chronifizieren. Die Hyperazidität, die vermehrte Säuresekretion, wiederum reizt nicht nur den Magen, sondern auch die Speiseröhre. Auch Nahrungsmittelintoleranzen kommen kausal in Betracht. Bei chronischen Beschwerden entdeckt man häufig eine erhöhte Helicobacter-pylori-Population.

**Die zwei Wichtigsten** Bei Sodbrennen und Reizmagen sind Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) und Kalium chloratum D6 (Nr. 4) die Salze der Wahl. Empfehlen Sie Ihren Kunden bei akuten Beschwerden in der ersten Stunde wechselweise und viertelstündlich eine Tablette. Dann genügen ein- bis zweistündige Gaben. Bei chronischen Beschwerden ist eine Tagesdosis von drei bis sechs Tabletten je Salz über den Tag verteilt ausreichend. Beide Salze empfehle ich auch bei der Refluxösophagitis. Als Einnahmedauer sind drei bis vier Wochen ausreichend. Treten Magenbeschwerden plötzlich auf (z. B. nach verdorbenen Speisen, auch wenn Erbrechen sich dazu gesellt), ist die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 die „biochemische Feuerwehr“.

Einige Stunden Einnahme oder, wenn die Beschwerden etwas heftiger sind, ein bis zwei Tage, genügen in der Regel.

**Bei seelischen Auslösern** Hat der empfindliche Magen eine seelische Ursache und tritt mit dumpfen Druckgefühl auf, kommt die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 zur Anwen-

cum D6 als beruhigendes Salz. Alternativ hierzu ist ebenso die Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 geeignet.

**Den Ursachen auf den Grund gehen** Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, im Beratungsgespräch auf die Auslöser von Reizmagen und Sodbrennen einzugehen. Sind es Ernäh-

geht und hilfreiche Tipps gibt. Als physikalische Maßnahme kann Rotlicht bei akuten Beschwerden zusätzlich von Nutzen sein. Die Wärme entspannt und entkrampft den Oberbauch und regt gleichzeitig die Durchblutung der Magenschleimhaut an. Das beseitigt die Hypoxie (Sauerstoffarmut) im Entzündungsgebiet, tut wohl und unterstützt die Wirkung der Salze. Hat sich die akute Problematik erst einmal gebessert, können Sie Ihren Kunden weitere Hilfe anbieten wie eine Folgekur mit dem ausgleichenden und entspannenden Salz Nr. 7. Ebenso können nervösen Magenkranken Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobsen helfen.

**Bei chronisch-hartnäckigen Beschwerden** Sollte eine Magenschleimhautentzündung schwer zu beeinflussen sein und wird als chronische Reizung/Entzündung eingestuft, lohnt sich ein Versuch mit der Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Es ist das Salz für das dritte Entzündungsstadium. Charakteristisch ist hier die gelb-bräunlich belegte Zunge. Im Gegensatz dazu: Bei einem Mangel an der Nr. 4 ist sie weißlich-gräulich belegt und wenn die Nr. 9 benötigt wird, fällt eine gold-gelbliche Verfärbung auf. Das sind zusätzliche Hinweise, die Sie bei der Auswahl der Salze einfließen lassen können. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor



© andreysafonov / fotolia.com

**Menschen mit Reizmagen und Sodbrennen sind oft regelmäßige Antazidakunden. Schüßler Salze wirken subtiler, langfristig und nicht weniger erfolgreich.**

nung. Gehen die Beschwerden mit Unruhe, Aufregung, bohrenden Schmerzen und Stress einher, dann empfehlen Sie die Nr. 7 Magnesium phosphori-

rungsfehler, einseitige Gelüste, Kaffeesucht oder Stress? Magenkranken sind stets dankbar, wenn man mit ihnen den täglichen Nahrungsplan durch-