

Hausmittel – Erleichterung ohne Nebenwirkungen?

Hausmittel	Wirkung
Drei bis vier ungeschälte Mandeln, möglichst fein zerkaut und gut eingespeichelt (in einem Schraubglas im Auto und in der Schreibtischschublade allzeit parat!)	Die braune Mandelhaut enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe. Wertvolle Mineralstoffe und Vitamine – unter anderem Calcium, Magnesium und Kalium sowie Vitamin B (besonders Folsäure) und Vitamin E sind ebenfalls in der Mandel enthalten. Sie scheinen die Säure des Magensaftes neutralisieren zu können. Bei geringen Beschwerden und Schwangeren sind sie manchmal sehr hilfreich
Ein paar Scheiben rohe Gurke od. Gurkensaft, Wassermelone, Zitronensaft – alles gut eingespeichelt	Diese Lebensmittel wirken aus Sicht der chinesischen Medizin kühlend und somit der Hitze des Reflux entgegen.
Eine Handvoll frische Basilikumblätter	Hat einzelne Wirkstoffe mit gering antientzündlicher Wirkung. Wird üblicherweise bei Mundgeruch eingesetzt, der eine Folge von Reflux sein kann. Die notwendigen therapeutischen Mengen sind leider beträchtlich.
Heilerde aus der Apotheke verrührt mit etwas Leitungswasser wirkt innerhalb eines Augenblicks, ist aber sicher nicht jedermanns Sache.	Heilerde ist ein natürliches mineralisches Pulver, das aus Löß gewonnen wird. Seine Carbonatsalze binden und neutralisieren die Magensäure.
Ein Glas Leitungswasser mit einem Schuss naturtrüben Apfelessig	Naturtrüber Apfelsaft soll entsprechend alter naturheilkundlicher Überlieferungen eine Anregung der Basenbildung bewirken.
Erstaunlicherweise auch d. frisch ausgepresste Saft einer Zitrone! (nutzen Sie daher die Zitronenscheiben, mit denen Schnitzel oder Fisch serviert werden!)	Eine geringe Ansäuerung des Magen soll die Magensaftproduktion reflektorisch reduzieren. Wissenschaftlich bewiesen ist nichts. Einen Versuch ist es wert.
Kaugummi (wegen der angekurbelten Speichelproduktion, es dauert daher etwas, bis es wirkt)	Ich habe Patienten, die teilweise einen gegenteiligen Effekt berichten. Kauen regt langläufig die Magensaftproduktion an. Wer eine subjektive Verbesserung spürt, sollte sich damit jedoch nicht schaden.
Ein Teelöffel Senf	Als Hausmittel wird Senf bei dyspeptischen Beschwerden (Schmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit) ohne Reflux angewandt. Achtung! Bei Histamin-Intoleranz sollte dieses Mittel nicht angewandt werden.
ABSOLUTES NO-GO: Ein Teelöffel Backpulver oder Natron in Leitungswasser aufgelöst	Dies ist ein bekanntes Hausmittel, das ich jedoch nicht empfehlen würde. Natron ist eine Lauge, die bei reichlicher Anwendung die Magenschleimhaut schädigen kann. Üblicherweise werden für einen Kuchen für zwölf Personen oder ein halbes Kilo Mehl acht Gramm (weniger als ein Gramm pro Person) verwendet. Dies ist deutlich weniger als ein Teelöffel! Solch konzentrierte Mengen können auch zu einer beträchtlichen Veränderung des Säure-Basen-Haushalts des Körpers führen. Alternativ kann ein Säure-Basen-Pulver probiert werden. Inwieweit die Absenkung des Säurewertes des Magens zu einer Gegenregulation des Körpers im Sinne einer Steigerung der Magensaftproduktion führt und somit den angestrebten Effekt neutralisiert, ist derzeit nicht endgültig beurteilbar.