

# Schmerzhafter Reflux

Neujahrsvorsätze und die Chance für ein Re-Set

**Jeder kennt es: Das neue Jahr beginnt, ein guter und klar definierter Zeitpunkt um etwas in seinem Leben zu verändern – NEUJAHRSVORSÄTZE.**

**Aber schwuppdwupp geht „der Alltag“ wieder los und schon sieht es ganz anders aus.**

## 2017- jetzt aber!

Gerade ist die Weihnachtsvöllei vorbei, aber ein schmerzhaft, bis in den Brustkorb gehendes Sodbrennen (Reflux) ist der stete Begleiter. Jetzt zählt der Nr. 1 Neujahrsvorsatz: Diät. Wer in den ersten Wochen des neuen Jahres diesen selbst definierten Neujahrsvorsatz noch nicht geschafft hat, der sieht jetzt eine zweite Chance! Welch` ein Glück startet am Aschermittwoch die Fastenzeit der westlichen Kirche! Dieser Brauch des Fastens war ursprünglich ein rein religiöser, ist in der heutigen Zeit inzwischen ist er ein gesellschaftlicher Trend (Hype) geworden. Er zieht sich durch alle Altersklassen und Schichten unserer heutigen Gesellschaft. Die Fastenzeit endet am Karsamstag. Für viele Menschen ist dieser 40-tägige Zeitraum überschaubar und die Motivation für: Enthalten (Diät), auf jeden Fall durchhalten, der Versuch eines Re-Sets, um etwas im Leben verändern- neu Start!

### Diät als Lösung?

Die Bedeutung des altgriechischen „Diaita“ (heute Diät) lautet: die Ernährung den Ordnungsgesetzen des Lebens anzupassen. Fakt ist: Eine gesunde, hochwertige Pflanzenkost ist hierbei die natürlichste Kost für uns Menschen, nicht belastend und Ordnung bringend. Trend Diäten mit Eiweißpulver etc., die moderne, schnelle Mahlzeit – Fastfood aus der Dose, ist verlockend – aber künstlich. Es hilft beim Abnehmen und meist folgt ein Jo-Jo Effekt und die Beschwerden bleiben.



### Schmerzhaftes Sodbrennen

Ca. 20 % der Bevölkerung leiden unter Reflux, einem Brennen in der Speiseröhre, da Magensäure dorthin aufsteigt. Die Speiseröhre wird angegriffen und kann starke Schmerzen im Brustkorbbereich verursachen. Säurebildungshemmende Medikamente werden seitens der Schulmedizin verschrieben, manchmal wird auch auf das Alter verwiesen... Die Ursache, warum der Verschlussmechanismus (Magen-Speiseröhre) nicht funktioniert, ist dadurch nicht gelöst.



### Das Zwerchfell in der LNB Therapie

Der Übergang dieser o.g. Organe mit dem Schliessmechanismus ist direkt im Bereich des Zwerchfells. Dieser innere Muskel spannt sich kuppelartig durch den gesamten

Brustkorbbereich, kann durch Spannungserhöhung und Unflexibilität sehr starken Reflux verursachen. Das kann sogar bis hin zu Bluthdruckschwankungen gehen, da die vermehrte Überspannung auf Gefäße drückt, die durch das Zwerchfell laufen und somit deren Durchfluss behindern. Zwerchfellverspannungen sind nichts Ungeöhnliches, da wir in der heutigen Zeit sehr viele Stunden sitzend verbringen, das Zwerchfell verkürzt, starrer und unflexibler wird. Hinzu kommen noch die nicht optimalen Ernährungs- (Grundbaustein für einen übersäuerten Organismus) und Bewegungsgewohnheiten (... mal etwas länger aus der Puste kommen).

### LNB THERAPIE: Ich bin dann mal ... am löschen

In meiner Schmerztherapiebehandlung nach Liebscher und Bracht setze ich genau dort im Bereich des Zwerchfells an. Während der Behandlung wird durch die speziell entwickelte Osteopressur die überhöhte Spannung in diesem Bereich herausgenommen und gelöscht = Re-Set im Gehirn. Um den überhöhten Zwerchfellspannungsverhältnissen keine Chance mehr zu geben, das Muskel- und Faszienystem in unserer



Körpermitte gut zu strukturieren, erarbeite ich mit dem Patienten am Ende einer Behandlung ein auf ihn abgestimmtes Trainingsprogramm. Spezifische Übungsblätter helfen dem Patienten das tägliche Übungs- und Bewe-



**Petra Müller**  
Physiotherapeutin,  
Heilpraktikerin  
LNB Schmerztherapiepraxis &  
Motion Point Wetzlar

gungsprogramm zu absolvieren, um es dauerhaft zu verankern. Schmerzen- und Befindlichkeitsstörungen können häufig schon in der ersten Behandlung gestoppt oder drastisch verbessert werden. Nächtliche Regeneration/ Ruhezeit des Körpers ist wichtig und darüber steigt indirekt auch wieder die Lebensqualität des Patienten. Dem Neujahrsvorsatz steht nun nichts mehr im Wege, über Trainingsreiz und Ernährung wird der Stoffwechsel angekurbelt, das Zwerchfell entspannt und die Magensäure kann ihren Dienst im Magen tun (Nahrung verdauen).

### Meine Empfehlung:

Ersetzen Sie Ihren bisherigen Speiseplan in Richtung rohköstliche Pflanzenkost – der Beginn der Fastenzeit ist ein guter Startpunkt für diese dauerhaft wirksamste und natürlichste Diät. In meiner LNB Schmerztherapiepraxis unterstütze ich Sie gerne mit meiner Behandlung und lasse diese Thematik in jede Behandlung mit einfließen, da sich Schmerz Zustände auch über eine ausgewogene Ernährung verbessern lassen. Integrieren Sie „Atempausen“ in Ihren Alltag, denn das Zwerchfell ist der Haupt-Atemmuskel und dieser möchte auch gefordert werden. Verlassen Sie Ihre „Komfortzone“ und kommen Sie schmerzfrei in Bewegung.

