

Neuste Studien zeigen:

## Die wahre Ursache von Reflux und warum Protonenpumpenhemmer (PPIs) nicht helfen

Wie ich mein Reflux in nur 2 Wochen losgeworden bin – völlig natürlich und ohne eine Ernährungsumstellung.



Geschrieben von: Martina Lang



Hallo, ich bin Martina und leide seit über 4 Jahren an **Reflux**.

Anfangs war es recht harmlos und ich habe es einfach hingenommen.

Mit der Zeit trat es aber immer häufiger auf und das **brennende Gefühl** wurde immer schlimmer.

Nach dem Essen hatte ich regelmäßig **Bauchschmerzen** und ein ständiges **Völlegefühl**.

Irgendwann war es so schlimm, dass es sich so angefühlt hat, als würde meine **Brust wegbrennen**.

Ich musste ständig **husten** und das Gefühl **wurde unerträglich**.

Vor allem Abends beim **Einschlafen war es eine Qual**.

Es kam nicht selten vor, dass **ein Schub Magensäure hochkam**, wenn ich mich hinlegte.

Dabei fühlte es sich so an, **als würde ich ersticken** und das **Brennen in der Brust** ließ mich nicht mehr einschlafen.

Morgens wachte ich dann fast immer mit einem **gereizten Hals** und einem **schlechten Geschmack im Mund** auf.

Also probierte ich alles Mögliche, um mein Reflux natürlich in den Griff zu bekommen.

Ich **stellte meine Ernährung um**, **hörte auf zu rauchen**, probierte **Tee und Natron** zu trinken – **aber nichts half**.

Aus Verzweiflung ging ich also zu meinem Arzt, der mit dann **Pantozol (ein Protonenpumpenhemmer)** verschrieb.

Ich war zuversichtlich, dass ich endlich eine **Lösung gefunden habe**.

Aber mein **Reflux wurde durch das Pantozol sogar noch schlimmer**.

Ich bekam zusätzlich noch **Bauchschmerzen**, einen **Blähbauch** und **Durchfall**.

Nach einigen Tagen bemerkte ich, dass ich viel **müder war** und schließlich **krank wurde**.

**Protonenpumpenhemmer waren also nicht die Lösung – sondern verschlimmerten alles.**

Aber jetzt weiß ich: Es gibt ein wichtiges Detail, das ich und viele andere übersehen.

Bei einem Großteil der Menschen, die an Reflux leiden, **liegt das Problem an einem Mangel an Magensäure** und nicht, wie häufig angenommen, an einem Überschuss.

Das ist auch der **Grund, weswegen Protonenpumpenhemmer nicht helfen** (darauf gehe ich gleich genauer ein).

### **Nach über 4 Jahren Leidensweg machte ich eine entscheidende Entdeckung**

Durch einen Spezialisten habe ich herausgefunden, was der wahre Grund für Reflux ist und warum Protonenpumpenhemmer (PPIs) nicht helfen, sondern alles nur schlimmer machen.

Ich fand eine Methode, mit der ich innerhalb von 2 Wochen mein Reflux geheilt habe.

Mittlerweile habe ich seit über 6 Monaten kein Reflux mehr und kann auch **nachts ruhig einschlafen**.

Ich fühle mich gesünder, aktiver und voller Energie.

Das Ganze gelang mir **ohne eine Ernährungsumstellung und ohne Medikamente**.

Und das Beste daran: Es handelt sich um eine **völlig natürliche Methode**.

Wenn du die gleichen Probleme wie ich hast, dann lies dir diesen Artikel unbedingt durch.

Ich möchte mein Wissen teilen, weil ich mir sicher bin, dass es auch **dir helfen wird**.

### **Wie kam ich also zu dieser Entdeckung und was hat es damit auf sich?**

Wie oben bereits erwähnt, habe ich schon **alles probiert**, um mein Reflux natürlich zu lindern.

Ich habe über ein Jahr lang **auf meine Ernährung geachtet, aufgehört zu rauchen und auch keinen Schluck Alkohol getrunken**.

Aber mein Reflux wurde nicht besser.

Alle Ärzte, die ich aufsuchte, waren **ratlos** und empfahlen mir die Einnahme von Protonenpumpenhemmer.

Inzwischen hatte davon aber schon drei verschiedene ausprobiert:

**Omeprazol AL, Nexium und Pantozol**.

Alle drei haben mein **Reflux so stark verschlimmert**, dass ich sie nach spätestens einer Woche **absetzen musste**.

Laut den Ärzten musste sich aber etwas ändern.

Ich willigte also ein, eine **Magenspiegelung** zu machen.

Ein paar Wochen später saß ich dann wieder mit meinem Arzt im Sprechzimmer und er teilte mit das Ergebnis mit.

Laut ihm war **nichts Auffälliges in meinem Magen** festzustellen.

„Es muss an ihrer Ernährung liegen“ meinte er und gab mir eine Liste mit **Lebensmitteln, die ich nicht mehr essen darf**, da sie Reflux fördern.

Ich sollte sie **einen Monat lang strikt befolgen** und dann schauen, wie sich mein Reflux entwickelt.

Auf viele Lebensmittel, die darauf standen, habe ich schon verzichtet, aber ich wollte es nochmal probieren, da mir nichts anderes übrig blieb.

Ich entwarf mir also einen Ernährungsplan für die nächsten 4 Wochen.

Das bedeutete, ich musste jede Mahlzeit gut durchdacht vorbereiten.

Zu allem Überfluss stand in der dritten Woche auch noch eine äußerst unangenehme Veranstaltung an.

Nein, es war Gott sei Dank nicht meine Hochzeit.

Es war ein **Klassentreffen**.

|   |   |                |
|---|---|----------------|
| für:  | Behandelnder Arzt:  | Notruf-Nr.:    |
| Zeitraum:   |   | Kontaktperson: |
| <b>Tabelle1</b>   | <b>Tabelle2</b>   |                |
| Zitrusfrüchte (wie Orangen, Zitronen, Grapefruits)                | Fettreiche Backwaren (wie Croissants und Donuts)          |                |
| Tomaten (einschließlich Tomatensauce und -saft)                   | Eiscreme  |                |
| Weißbrot und andere raffinierte Getreideprodukte                  | Fertiggerichte (wie Mikrowellen-Mahlzeiten und Konserven) |                |
| Frittierte Lebensmittel (wie Pommes frites, frittiertes Hähnchen) | Currygerichte (mit scharfen Gewürzen)                     |                |
| Scharfe Gewürze (wie Chili, Pfeffer, Paprika)                     | Pizza (mit fettem Käse und würzigen Belägen)              |                |
| Kaffee (einschließlich koffeinhaltiger Getränke)                  | Stark gewürzte Nüsse (wie geröstete Erdnüsse)             |                |
| Alkohol (einschließlich Wein, Bier und Spirituosen)               | Reichhaltige Soßen (wie Hollandaise und Bearnaise)        |                |
| Schokolade  | Cremige Suppen (wie Brokkolisuppe oder Kartoffelsuppe)    |                |
| Kohlensäurehaltige Getränke (wie Limonade und Sprudelwasser)      | Hochprozentige Spirituosen (wie Whiskey und Wodka)        |                |
| Fettreiche Lebensmittel (wie fetter Käse und fettes Fleisch)      | Rotes Fleisch (wie Steak und Rinderbraten)                |                |
| Zwiebeln und Knoblauch  | Rauchwaren (wie Räucherlachs und Schinken)                |                |
| Minze (einschließlich Pfefferminztee)                             | Scharfe Salate (wie scharfe Caesar-Salate)                |                |
| Säurehaltige Früchte (wie Äpfel und Kirschen)                     | Pikante Dips (wie Salsa und Guacamole)                    |                |
| Ketchup   | Marinierte Lebensmittel (mit Essig oder Zitronensaft)     |                |
| Süßigkeiten und Bonbons   | Hartkäse (wie Parmesan und Pecorino)                      |                |
| Scharfe Saucen (wie Tabasco)                                      | Mayo und Mayonnaise (insbesondere fettreiche Varianten)   |                |
| Vollmilch (besonders ganze Milchprodukte)                         | Kohl (wie Rosenkohl und Weißkohl)                         |                |
| Verarbeitetes Fleisch (wie Wurstwaren und Schinken)               | Energydrinks (mit hohem Koffein- und Zuckeranteil)        |                |
| Pikante Snacks (wie Chips und salzige Knabbereien)                | Fertige Würzmischungen (mit scharfen Zutaten)             |                |
| Sahneprodukte (wie Sahne und Sahnesaucen)                         | Gefüllte Teigtaschen (wie Empanadas und Piroggen)         |                |
| Fast Food (wie Burger und Hot Dogs)                               | Sauerkraut (durch seinen hohen Säuregehalt)               |                |
| Reichhaltige Pfannengerichte (wie Paella und Risotto)             | Süßes Gebäck (wie Kuchen und Torten)                      |                |
| Stark gewürzte Brühen (wie Rinder- oder Hühnerbrühe)              |   |                |

*Diese Lebensmittel durfte ich laut meinem Arzt nicht mehr essen*

## Das Klassentreffen des Grauens. Oder doch das fehlende Puzzlestück?

Eigentlich freute ich mich darauf, meine alten Klassenkameraden mal wieder zu sehen.

Aber es war mir unangenehm, dort als einzige mit meinem **eigenen Essen aufzutauchen**.

Ich war früher schon pingelig, was essen angeht.

Wenn ich jetzt auch noch mit meinem eigenen Essen auftauche, was sollen meine alten Klassenkameraden dann von mir denken?

Martina, die immer noch so pingelig ist?

Wie es so oft im Leben ist: Man macht sich **unnötigerweise Sorgen** über irgendwelche Zukunftsszenarien, die dann nicht gar nicht so schlimm sind.

Der Tag des Klassentreffens kam also und mein eigenes Essen war natürlich **Gesprächsthema**.

Es war mir anfangs unangenehm, aber meine Klassenkolleginnen standen auch **hilfsbereit mit Rat und Tat zur Seite**.

Genauer gesagt war es meine damalige Freundin Laura, die mich darauf angesprochen hat.

Nachdem ich Laura von meinem Reflux erzählte und meinte, dass **Protonenpumpenhemmer (PPIs) nicht helfen, gingen bei ihr sofort die Alarmglocken an**.

Das kam ihr nämlich bekannt vor.

Ihr Ehemann Oliver hat damit **täglich zu tun**. Für sie war es **alles andere als überraschend**.

Laura hat nach ihrem Abitur **Medizin studiert** und dabei ihren **Mann Oliver** kennengelernt.

Ein angesehener **Gastroenterologe aus den USA**, den sie bei einem Auslandssemester kennenlernte und der inzwischen in Berlin lebt und arbeitet.

Er hat sich auf **Refluxkrankheiten spezialisiert** und dort **viele Jahre in Forschung investiert**.

Laura bot mir dann freundlicherweise an, zu ihrem Mann **in die Praxis zu kommen**, obwohl er für die nächsten **6 Monate ausgebucht war**.

Genau das tat ich dann bereits eine **Woche später**.

Es war genau die vierte Woche meiner **strikten Ernährungsumstellung** und ich hatte immer noch den **unerträglichen Reflux**.

## Das fehlende Puzzlestück

Oliver begrüßte mich ganz herzlich in seiner Praxis und **kam direkt zum Punkt**.

Angesprochen auf meine **wirkungslose Ernährungsumstellung** und die **unwirksamen Protonenpumpenhemmer**, rückte Oliver direkt mit seinem Verdacht raus.

Er meinte:

“Wenn ich höre, dass **Protonenpumpenhemmer** und eine **angepasste Ernährung** bei Reflux nicht helfen, dann hängt das in **9 von 10 Fällen mit einem Mangel an Magensäure zusammen**”

Häufig liegt die **Ursache für Reflux nicht in einem Überschuss an Magensäure**, wie oft angenommen wird, sondern in einem **Mangel an Magensäure**.

Deswegen ordnete mir Oliver zuerst einen **Bluttest** an, in dem er den **Gastrinwert testete**.

Der **Gastrinwert zeigt an, wie stark die Produktion von Magensäure stimuliert wird**.

Zwei Wochen später saß ich wieder bei ihm in seiner Praxis in Berlin.

Das Ergebnis des Tests war erschreckend.

Er erklärte mir, dass **ich viel zu wenig Magensäure habe** – genau wie er es vermutet hatte.

Das kann verschiedene Gründe haben.

Meistens liegt es am **Alter, Stress, Autoimmunerkrankungen** oder **Alkohol- und Tabakkonsum**.

Aber auch die Einnahme von **Medikamenten** oder eine **unausgewogene Ernährung** können Gründe dafür sein.

Sogar **Leitungswasser oder Mineralwasser** mit zu wenig Kalium kann die **Magensäureproduktion verringern**.

Durch diese äußeren Einflüsse wird aber nicht nur die **Produktion von Magensäure verringert**, sondern auch der **pH-Wert erhöht**.

### Aber was sagt der pH-Wert aus?

Der pH-Wert im Magen **gibt an, wie sauer der Magen ist**.

Ein **niedriger pH-Wert** bedeutet, dass der **Magen sehr sauer** ist, was **wichtig ist, um das Essen zu verdauen** und **Keime abzutöten**.

Wenn der **pH-Wert zu hoch** ist, also der **Magen nicht sauer genug**, kann das **Essen nicht richtig zersetzt** werden und es entstehen **Magensprobleme und Reflux**.

Ich verstand trotzdem nicht ganz, wie **wenig Magensäure** und ein **hoher pH-Wert** für **Reflux** sorgen kann.

Um das besser zu verstehen, erklärte Oliver mir, was Reflux überhaupt ist, und wie er **tatsächlich entsteht**.

## Reflux einfach erklärt

Reflux tritt auf, wenn **Magensäure aus dem Magen zurück in die Speiseröhre fließt, anstatt im Magen zu bleiben**.

Normalerweise verhindert ein Muskel, der sogenannte untere Speiseröhrenschließmuskel, dass das passiert.

Wenn dieser Muskel jedoch **schwach oder entspannt** ist, kann die **Säure nach oben steigen**.

Das führt oft zu einem **brennenden Gefühl** in der **Brust**, das als **Sodbrennen** bezeichnet wird.

## Der Wahre Grund für Reflux in 3 einfachen Schritten erklärt

### 1: Eine schlechte Verdauung wegen zu wenig Magensäure und einem zu hohen pH-Wert

Wenn der Magen **nicht genug Magensäure** hat, **steigt automatisch der pH-Wert** der Magensäure.

Ein höherer **pH-Wert schwächt dann den Schließmuskel**, der wie eine Tür zwischen Magen und Speiseröhre funktioniert.

Mit der Zeit wird der **Schließmuskel** dann **immer schwächer**.

Außerdem kann durch zu wenig Magensäure der Magen das **Essen nicht gut zerkleinern**.

Das bedeutet, dass dein Körper die wichtigen **Nährstoffe nicht gut aufnehmen** kann und das **Essen (vor allem Proteine) länger im Magen bleibt**.

## 2: Gasbildung durch nicht verdaute Proteine

Die **Proteine**, die länger im Magen liegen bleiben, werden **von Bakterien zersetzt**.

Diese Bakterien sind **unerwünscht** im Magen und können unangenehme Symptome wie **Blähungen, Bauchschmerzen** und **Verdauungsstörungen** verursachen.

Dabei entstehen Gase, die sich im Magen ansammeln und **Druck auf den Magen und den Schließmuskel ausüben**.

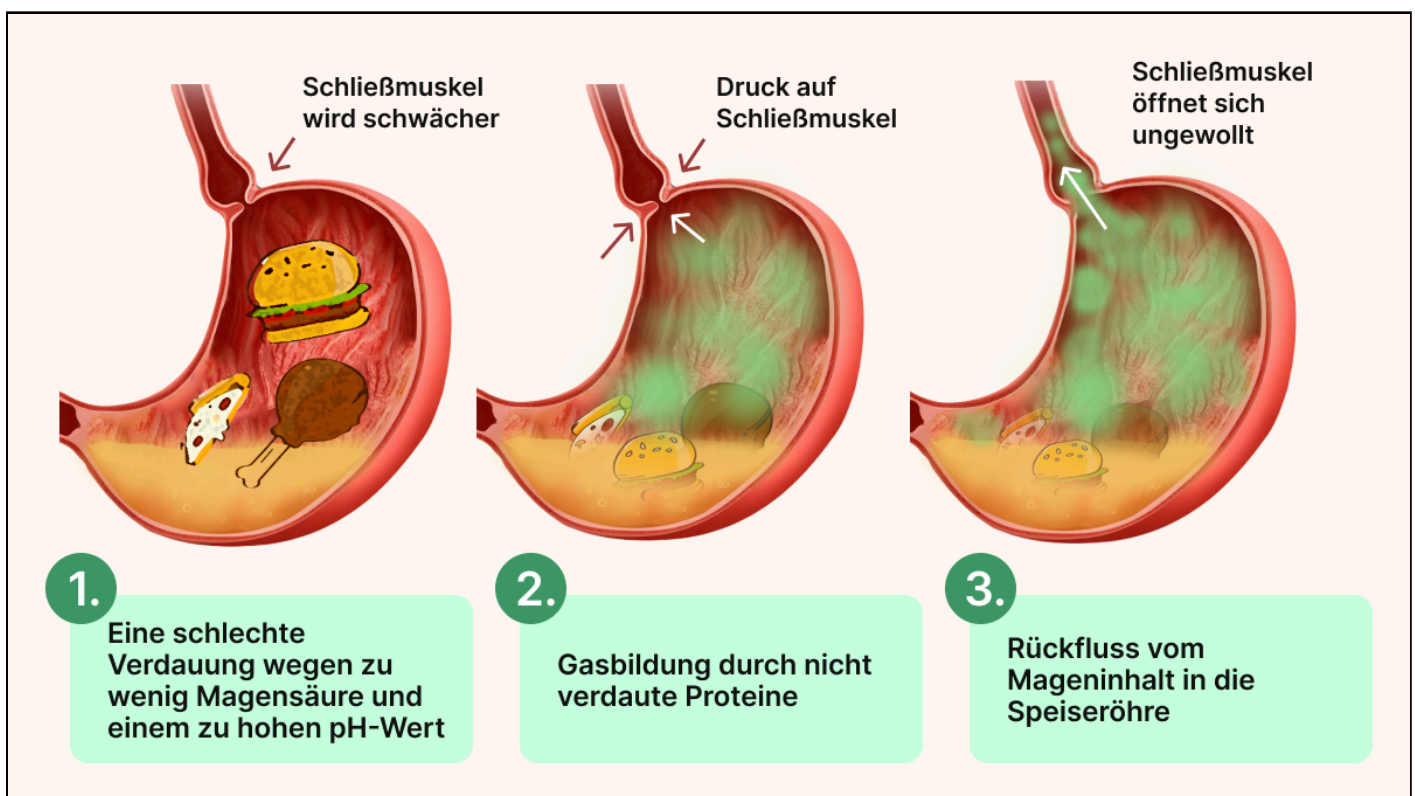
## 3: Rückfluss vom Mageninhalt in die Speiseröhre

Der **Druck auf den geschwächten Schließmuskel** wird immer größer.

Dadurch **öffnet sich der Schließmuskel** irgendwann und der Mageninhalt und die **Magensäure werden durch den Druck zurück in die Speiseröhre gedrückt**.

Dieser Rückfluss (auch Reflux genannt) bringt die **Magensäure in die Speiseröhre**, was zu einem **brennenden Gefühl** führt, das wir **Reflux** nennen.

Das passiert dann **regelmäßig**, wenn der Magen Nahrung verdaut.



Oliver erklärte mir auch noch, wodurch man einen **Magensäuremangel ohne Bluttests erkennen kann**.

**Laut ihm ist die Wahrscheinlichkeit für einen Mangel an Magensäure sehr hoch, wenn 2-3 dieser Symptome auf einen zutreffen:**

- Regelmäßiges Sodbrennen
- Brennende Gefühl in der Brust
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- Müdigkeit und Trägheit
- Blähungen und Verdauungsstörungen

- Öfter krank sein
- Öfter Aufstoßen
- Ständiges Völlegefühl nach dem Essen
- Übelkeit

Die Symptome sind größtenteils auf einen **Nährstoffmangel** und **Verdauungsprobleme** zurückzuführen.

Bei zu wenig Magensäure können **Nährstoffe** nicht richtig aufgenommen werden und es entstehen **Probleme bei der Verdauung**.

Jetzt hat alles für mich einen **Sinn ergeben**.

Aber wie kann ich mein **Reflux jetzt heilen**?

Bevor Oliver mir die Lösung gegen Reflux gegeben hat, wollte er mich nochmal **über Protonenpumpenhemmer aufklären**, da **niemand die wirkliche Gefahren von ihnen kennt** und sie **häufig wahllos verschrieben werden**.

## Die Gefahr durch Protonenpumpenhemmer (PPIs)

Um die Risiken von PPIs zu verstehen, musst du zunächst wissen, **wie sie funktionieren**:

Wie der Name schon andeutet, hemmen sie die Säureproduktion und **reduzieren so die Menge an Magensäure**.

Das bedeutet, dass Menschen mit ohnehin schon geringer Magensäureproduktion **noch weniger Magensäure produzieren** und sich ihre **Symptome verschlimmern können**.

Als ich das gehört habe, wurde mir schnell klar, warum mein Reflux sich durch die Protonenpumpenhemmer verschlimmert hat.

Aber warum können **Protonenpumpenhemmer auch für Menschen mit zu viel Magensäure gefährlich werden**?

Das liegt an den **Nebenwirkungen bei langfristiger Einnahme**:

Beispielsweise sind **Nierenprobleme**, **Herzinfarkte** und **Schlaganfälle** Folgen von allen möglichen Protonenpumpenhemmern.

Dazu habe ich hier unten noch eine Studie herausgesucht:

## Gängige Medikamente gegen Sodbrennen erhöhen das Risiko eines frühen Todes

*Datum:* 5. Juli 2017

*Quelle:* Washington Universität in St. Louis

*Zusamm...* **Millionen von US-Bürgern nehmen Protonenpumpenhemmer**, die häufig zur Behandlung von Sodbrennen, Geschwüren und anderen Magen-Darm-Problemen verschrieben werden. **Eine neue Studie zeigt nun, dass die langfristige Einnahme dieser beliebten Medikamente ein erhöhtes Sterberisiko birgt.**

*Die Studie der Washington University School of Medicine in St. Louis analysierte die Daten von etwa 275.000 PPI-Nutzern.*

Bei Menschen, die aufgrund von zu viel Magensäure unter Reflux leiden, kann die **kurzfristige Einnahme von Protonenpumpenhemmern sinnvoll sein**.

Wichtig dabei ist aber, dass sie dann auch nur **über eine kurze Zeit eingenommen werden**.

Menschen mit **zu wenig Magensäure** oder einer ungeklärten Ursache für Reflux sollten **keine Protonenpumpenhemmer** einnehmen, da diese die **Symptome verschlimmern können**.

## Was ist die Lösung gegen Reflux bei zu wenig Magensäure?

Oliver hatte gute Neuigkeiten für mich.

Man kann die **Produktion von Magensäure anregen und unterstützen**.

Das ist laut ihm sogar ziemlich einfach. Viele seiner Patienten schaffen das **innerhalb weniger Wochen**.

Eine reine **Ernährungsumstellung** ist dabei überraschenderweise **nicht die effizienteste Methode**.

Es **dauert Jahre**, um Reflux dadurch zu lindern.

Deswegen sollte man sich auf die **effizienteste Methode konzentrieren**.

Aber was ist die effizienteste Methode und wie funktioniert sie?

## Die Magenbalance-Methode und ihre Herkunft

Oliver hat eine **auf Studien basierende Methode** entwickelt, um seine Patienten von **Reflux zu befreien**.

Woher der Name **Magenbalance-Methode** kommt, wollte **Oliver** mir später erklären.

Aber zuerst ging er auf die **Wirkungsweise der Methode ein**:

Bei der Magenbalance-Methode wird nicht nur die **Produktion von Magensäure angeregt**, sondern auch die **Speiseröhre und Magenschleimhaut geheilt**.

Die **Heilung der Speiseröhre ist wichtig**, da sie durch das **ständige Reflux und die Magensäure geschädigt wird**.

**Das Einzigartige an der Magenbalance-Methode**: man kann weiterhin **alles essen**, was man möchte und die Methode basiert zu **100% auf natürlichen Inhaltsstoffen**.

Oliver nutzt die **Kraft der Natur**, indem er gezielt **Pflanzenstoffe verwendet**, die in **Studien nachweislich dem Magen helfen**.

Die Magenbalance-Methode basiert auf **drei einfachen Schritten**:

### Schritt 1: Produktion von Magensäure fördern

Wie wir wissen, wird Reflux häufig durch **zu wenig Magensäure** verursacht.

Deswegen müssen wir unseren Körper dazu bringen, **mehr Magensäure zu produzieren**, damit er die **Nahrung besser und schneller zersetzen kann**.

Aber wie soll das gehen?

Mit einer perfekten Ernährung könnte man es theoretisch in ein paar Monaten bis Jahren schaffen, dass der Magen sich beruhigt und regeneriert.

Viel effektiver wäre es aber, den **Magen aktiv mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen**, um die **Produktion von Magensäure zu unterstützen**.

Oliver empfiehlt dafür die folgenden Nährstoffe, bei denen es **studienbasierte Wirkungen auf die Magensäureproduktion gibt**.

### Betain HCl und Chlorid

#### Betain HCl:

**Betain Hydrochlorid (HCl)** wird im Magen in **Salzsäure umgewandelt**, was den **pH-Wert senkt** und die **Umgebung saurer macht**.

Dies **hilft der Verdauung**, weil viele Enzyme, die das Essen zerkleinern, nur in einer **sauren Umgebung gut arbeiten können**.

Dadurch kann das **Essen schneller** und **besser verdaut** werden und der **Schließmuskel im Magen** wird wieder **gestärkt**.

### 1. Fördert die Verdauung

Der richtige Säuregehalt des Magens ist für die effektive Zerlegung und Aufnahme von Nahrung von entscheidender Bedeutung.

Betain-HCl hilft, den pH-Wert des Magens zwischen 1,5 und 3,5 aufrechtzuerhalten, was [die Verdauung beschleunigen kann](#), indem es die Produktion von Verdauungsenzymen anregt, die Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate und Fett abbauen.

Diese gesteigerte Enzymaktivität trägt dazu bei, die unangenehmen Nebenwirkungen von zu wenig Magensäure zu lindern, wie etwa Blähungen, Gasbildung, Probleme bei der Eiweißverdauung, Verstopfung und Sodbrennen.

Die Studie untersuchte, wie **Betaine HCl die Verdauung verbessert**.

Teilnehmer mit Verdauungsproblemen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine erhielt Betaine HCl, die andere ein Placebo.

Die Ergebnisse zeigten, dass die **Betaine HCl-Gruppe eine deutliche verbesserte Verdauung** und einen **niedrigeren pH-Wert im Magen** hatte.

### Chlorid:

Chlorid ist ein **Bestandteil der Magensäure** (Salzsäure) und hilft, den **pH-Wert im Magen niedrig zu halten**.

Chlorid-Ionen verbinden sich im Magen mit Wasserstoffionen, um **Salzsäure zu bilden**. Diese Säure sorgt dafür, dass der **Magen sauer bleibt**, was wichtig für die Verdauung ist.

## ANIONENBEDARF FÜR DIE MAGENSÄURESEKRETION

RP DURBIN

PMID: 14127609 PMID: [PMC2195347](#) DOI: [10.1085/jgp.47.4.735](#)

### Abstrakt

Die Geschwindigkeit der Salzsäureproduktion durch isolierte Magenschleimhäute von Ochsenfröschen hängt entscheidend von der Versorgung der Serosaoberfläche mit Chloridionen ab. Die Säuresekretion ist vernachlässigbar, wenn Chlorid vollständig durch Glucuronat- und Gluconat-Ionen ersetzt wird. Die experimentellen Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Säuresekretionsrate als Reaktionsgeschwindigkeit betrachtet werden kann, die von der Chloridkonzentration abhängig ist und der Michaelis-Menten-Kinetik sehr ähnelt. Bromid- und Iodidionen ersetzen in unterschiedlichem Maße Chlorid als Substrat. Ein bekannter Inhibitor der Magensäureproduktion, das Thiocyanat-Ion, scheint durch Konkurrenz mit Chlorid in einer Reaktion zu wirken, die zur Bildung von Säure führt. Diese Reaktion ist in einem hypothetischen Reaktionszyklus enthalten, der aus dem Redoxmodell für die Magensäureproduktion verallgemeinert wurde. Unter bestimmten Bedingungen sagt das Modell eine Abhängigkeit der Sekretionsrate von der Chloridversorgung des Michaelis-Menten-Typs voraus, wie beobachtet wurde.

Die Studie untersuchte, wie wichtig **Chlorid** für die **Magensäureproduktion** ist.

Es zeigte sich, dass **ohne Chlorid-Ionen kaum Magensäure produziert wird**.

Ersetzt man Chlorid durch andere Ionen wie Glukuronat oder Glukonat, wird die Säureproduktion stark reduziert.

Das Ergebnis zeigt also, dass **Chlorid entscheidend für die Säurebildung im Magen ist**.



## Schritt 2: Eine gesunde Proteinverdauung fördern

Wenn **Proteine nicht richtig verdaut** werden, bleiben sie **länger im Magen**.

Das führt zu **Gasbildung und Druck**, was den **Schließmuskel** zwischen Magen und Speiseröhre **schwächt** und den **Reflux verursacht**.

Deswegen sollten in der **Magensäure genug Pepsin** vorhanden sein, um **Proteine richtig zu verdauen**.

**Pepsin funktioniert** am besten bei **ausreichender Magensäure** und einem **niedrigen pH-Wert**.

Schritt 1 stellt sicher, dass der Magen **genügend Magensäure** hat und der **pH-Wert niedrig genug** ist.

In Schritt 2 wird die **Pepsinproduktion erhöht**, um die **Proteinverdauung zu optimieren**.

### Pepsin

**Pepsin** ist ein **Verdauungsenzym**, das im Magen produziert wird und **Proteine in kleinere Peptide zerlegt**.

Es wird aus seiner inaktiven Vorstufe, Pepsinogen, durch Magensäure aktiviert und **zerlegt Proteine** in kleinere Peptide und Aminosäuren, die dann **weiter verdaut und aufgenommen werden können**.

#### Pepsinaktivität als Funktion des pH-Werts und der Verdauungszeit auf Kaseine und Eiweißproteine unter statischen *In-vitro*-Bedingungen

Léa Salelles <sup>1</sup>, Juliane Floury <sup>1</sup>, Steven Le Feunteun <sup>1</sup>

Mitgliedschaften + expandieren

PMID: 34788782 DOI: [10.1039/d1fo02453a](https://doi.org/10.1039/d1fo02453a)

Die Studie untersuchte die **Aktivität von Pepsin** bei verschiedenen pH-Werten und **Verdauungszeiten auf Proteine und Eiweiß**.

Die Ergebnisse zeigten, dass **Pepsin am effektivsten bei niedrigem pH-Wert arbeitet**, aber auch bei höheren pH-Werten noch aktiv sein kann.

**Pepsin** ist also durch Studien bewiesen entscheidend für die **Zersetzung von Proteinen im Magen**.

## Schritt 3: Die Speiseröhre und den Magen beruhigen und heilen

Durch den Reflux gelangt Magensäure in die Speiseröhre, was zu **Schmerzen im Brustkorb** führt und **langfristig schwere Folgen haben kann**.

Eine beruhigte und gesunde Speiseröhre verhindert Reizungen und Entzündungen, **lindert Beschwerden** und **verhindert langfristige Schäden**.

Oliver empfiehlt **Kamillen-Extrakt**, da es die **Heilungsprozesse fördern**.

Natürlich hat Oliver dazu auch noch eine **Studie herausgesucht**:

### Kamillen-Extrakt

## Kamillen-Extrakt:

**Kamille** wird seit Jahrhunderten in Form von **Kamillentee** verwendet, um den **Magen zu beruhigen** und **zu heilen**.

Er hilft dabei, die **Schleimhäute** im Magen und in der Speiseröhre zu **entspannen** und zu **beruhigen**.

Zusätzlich unterstützt Kamille die **Heilung der Magenschleimhaut**, indem sie **Entzündungen reduziert** und die **Schleimhaut langfristig schützt**.

Dadurch kann sich der **Magen besser** erholen und **wieder aufbauen**.

### Kamille: Ein Überblick über ihre traditionelle Verwendung, ihre chemischen Bestandteile, ihre pharmakologische Wirkung und Qualitätskontrollstudien

Yun-Lei Dai <sup>1</sup>, Ying Li <sup>1</sup>, Qi Wang <sup>1</sup>, Feng-Jv Niu <sup>1</sup>, Kun-Wei Li <sup>1</sup>, Yun-Yu Wang <sup>1</sup>, Jian Wang <sup>1</sup>, Chang-Zheng Zhou <sup>1</sup>, Li-Na Gao <sup>1</sup>

Mitgliedschaften + expandieren

PMID: 36615326 PMID: PMC9822300 DOI: 10.3390/Moleküle28010133

#### Abstrakt

Matricaria chamomilla L. (MC) und Chamaemelum nobile (L.) All. (CN) sind zwei Sorten der Kamille. Diese Kräuter werden seit Tausenden von Jahren in Griechenland, Rom und dem alten Ägypten verwendet. Kamille wird zur Behandlung von Magenproblemen, Krämpfen, Dermatitis und leichten Infektionen verwendet. Der Zweck dieser Studie bestand darin, die botanischen Eigenschaften und geografische Verbreitung, traditionellen Verwendungszwecke, chemischen Bestandteile, pharmakologischen Wirkungen, Toxizitätsstudien und Qualitätskontrollstudien vorzustellen und eine theoretische Grundlage für die rationale Entwicklung und Verwendung von Kamille zu legen. Diese Überprüfung ergab, dass zu den chemischen Bestandteilen Flavonoide, Cumarine, ätherische Öle, Terpene, organische Säuren, Polysaccharide und mehr gehören. **Diese Verbindungen wirken unter anderem krebshemmend, infektionshemmend, entzündungshemmend, antithrombotisch, antioxidativ, lipidsenkend, blutdrucksenkend, antidepressiv und neuroprotektiv.** Kamille ist ein in der traditionellen Medizin weit verbreitetes Kraut. Aufgrund seiner zahlreichen pharmakologischen

Die Studie untersucht die traditionelle Verwendung und die **Bestandteile von Kamille**.

Es wurde festgestellt, dass Kamille **entzündungshemmende, beruhigende** und **heilende Eigenschaften** hat.

Sie helfen dabei, die gereizte Schleimhaut im Magen und in der Speiseröhre **zu beruhigen** und **zu heilen**, damit sich der **Magen regenerieren** kann.

Die Einnahme in der **Form von Tee ist jedoch viel zu gering dosiert**, da das Wasser im Tee nur einen **Bruchteil des Kamillen-Extrakt absorbiert**.

Man müsste da schon **mehrere Liter pro Tag trinken**, um eine ausreichende Dosierung zu bewirken.

Kamillentee als Hausmittel ist zwar **gut gemeint**, aber am Ende ist das nur ein **Tropfen am heißen Stein**.

Was man laut Oliver wirklich benötigt, ist **hochdosierter Kamillen-Extrakt**.

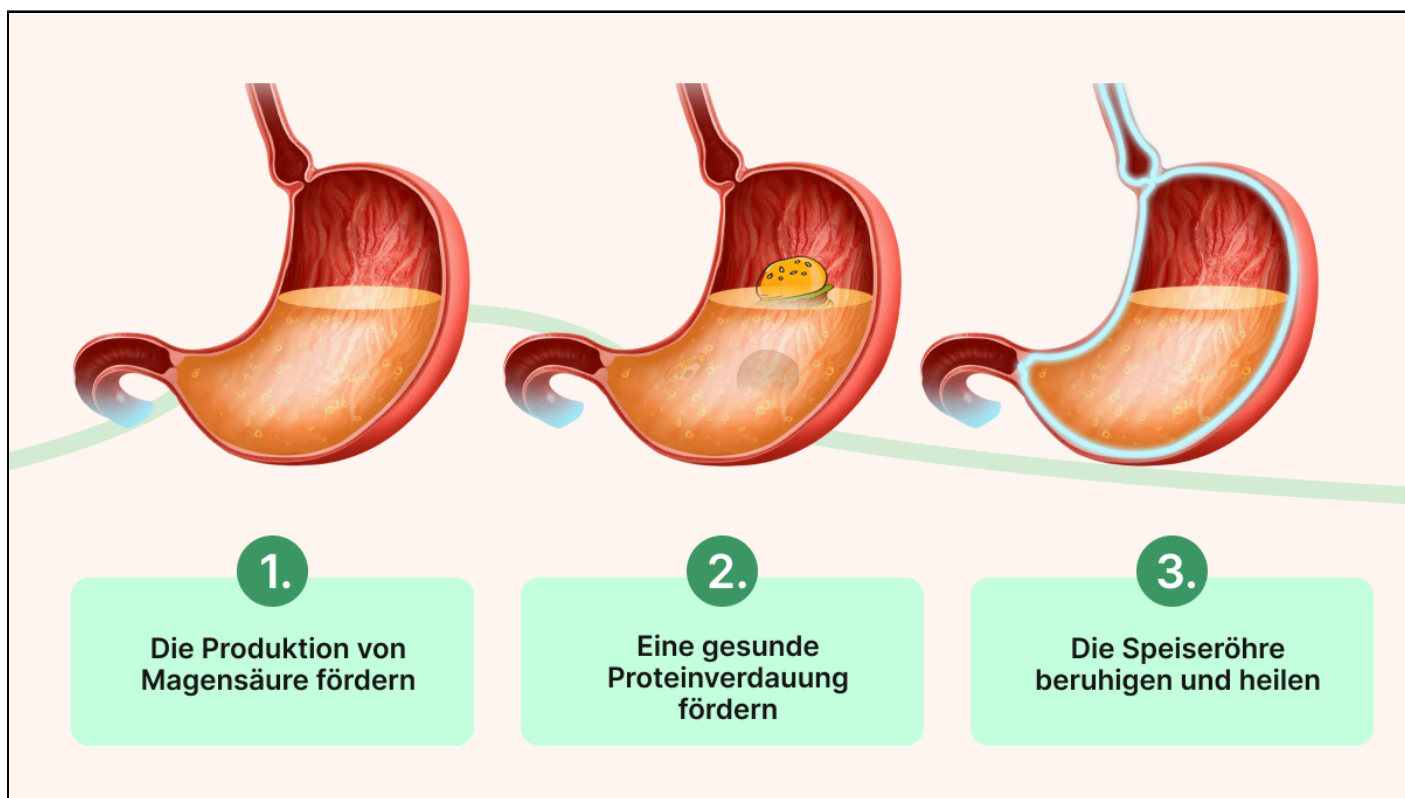
## Magenbalance-Methode zusammengefasst

Um Oliver's Magenbalance-Methode umzusetzen, musst du also folgende Schritte befolgen:

1. **Die Produktion von Magensäure fördern**, um einen niedrigeren pH-Wert im Magen zu schaffen und die Nahrung besser zu

zersetzen.

2. **Eine gesunde Proteinverdauung fördern**, um Proteine im Magen schnell anzubauen, damit kein Druck im Magen entsteht.
3. **Die Speiseröhre und den Magen beruhigen und heilen**, um dem Magen beim Regenerieren zu helfen.



Jetzt fragst du dich bestimmt: „**Woher soll ich alle diese Nahrungsergänzungsmittel bekommen?**„

Genau das ging auch in meinem Kopf vor.

Die Antwort kann ich dir geben: Du müsstest **5 verschiedene Inhaltsstoffe kaufen**, und dafür **eine Menge Geld ausgeben**, um die Magenbalance-Methode umzusetzen.

Aber dann hat mir Oliver erklärt, wie er auf den Namen Magenbalance-Methode gekommen ist.

Eigentlich ganz simpel: Er fand während seiner Recherche ein Produkt, das auf den **5 Inhaltsstoffen** basierte.

Das Produkt heißt „**Magenbalance**“

Die Inhaltsstoffe waren alle von einem **unabhängigen Labor geprüft** und sind in der **perfekten Dosierung vorhanden**.

Also testete Oliver es an 50 seiner Patienten.

Und das Ergebnis war unglaublich: 48 der 50 Patienten merkten **innerhalb von nur 2 Wochen**, dass ihr **Reflux weniger wurde** und schließlich verschwand.

Das ist eine unglaubliche **Erfolgsquote von 96%**!

Aber warum wirkt **Magenbalance** so gut?

**Naturtreu** ist ein deutsches Familienunternehmen, das ihre Produkte für ganz **spezifische Probleme entwickelt**.

Deswegen wurde **Magenbalance extra für Menschen mit Reflux entwickelt**.

Es enthält genau die oben genannten **5 Inhaltsstoffe**, um **Reflux nachhaltig zu heilen**.

Das Beste an dem Produkt ist jedoch der **Preis**. Eine Dose kostet **19,99€**.

Bei Magenbalance enthält eine Dose **120 Kapseln**. Man nimmt zwei Kapseln pro Tag.

Das bedeutet, eine Dose Magenbalance **reicht für 2 Monate!**

Also zahlt man nicht mal **10€ pro Monat**.

Das sind gerade einmal **0,33€ am Tag**.

Wenn man den Doppelpack bestellt, bekommt man sogar noch **5% Rabatt**.

Das nenne ich mal eine **faire Preisgestaltung**.

Für nur 10€ im Monat erhältst du hier die Chance, **alles zu essen, ohne unter Reflux zu leiden**.

Und das mit nur zwei Kapseln am Tag.

Mit Inhaltsstoffen, die auf **wissenschaftlichen Studien basieren**.

Für mich war klar: **Das ist einen Versuch wert**.

## **Mein Experiment mit Magenbalance beginnt**

Ich beschloss, dem Produkt für **zwei Monate eine Chance** zu geben.

### **Das Ergebnis war erstaunlich!**

Mein **Reflux** war nach nur einer Woche fast **komplett verschwunden**.

Und das, obwohl ich **nicht mehr auf meine Ernährung achte**.

Ich konnte zum ersten Mal wieder **normal essen** und hatte **keinen Reflux mehr**.

Das **brennende Gefühl in meiner Brust ist weg** und ich kann, **ohne Reflux zu bekommen einschlafen**.

Seit über 4 Monate habe ich **keine Bauchschmerzen, keinen Blähbauch und keinen Durchfall mehr**.

Und was mir auch aufgefallen ist: Ich fühle mich **viel wacher und fitter**.

Immerhin kann mein Magen laut Oliver die Nährstoffe aus dem Essen viel **besser verdauen und in Energie umwandeln**.

Letzten Monat war **Magenbalance ausverkauft** und ich hatte meine alte Dose schon aufgebraucht.

Nach nicht einmal 4 Tagen ohne Magenbalance habe ich schon gemerkt, wie der **Reflux zurückgekommen ist**.

Zum Glück hatte Oliver noch ein paar Dosen in der Praxis. Ansonsten müsste ich mehrere Wochen ohne Magenbalance auskommen und mein **Reflux würde wieder unerträglich werden**.

Wie du siehst: Ich bin vollends von **Magenbalance überzeugt**.

Ich kann dir nur empfehlen, probier es einfach aus.

Du hast nichts zu verlieren. Du kannst nur an Lebensqualität gewinnen – das sogar **mit Garantie**.

Naturtreu bietet nämlich eine **30-Tage-Geld-zurück-Garantie**.

Und ganz ehrlich?

Es ist **günstiger, es einfach auszuprobieren**, als einen **Gastrin-Bluttest** beim Arzt zu zahlen.

Denn das **Dreierpack Magenbalance** kostet viel weniger als der Gastrin-Bluttest.

Und man hat dann direkt ein halbes Jahr Ruhe vom Reflux.

Falls es dir nicht hilft, kannst du es immer noch zurückschicken und du bekommst dein Geld zurück.

Ich hab dir hier den **Online-Shop von Naturtreu** verlinkt, wo du exakt das gleiche Produkt ebenfalls bestellen kannst.

Schau am besten nach, ob es noch verfügbar ist. In letzter Zeit war es **öfter ausverkauft**.



[Zum Angebot](#)

### Zur Redakteurin

Martina Lang kämpfte über 4 Jahre lang mit Reflux. Trotz Ernährungsumstellung konnte sie ihren Reflux einfach nicht lindern. Erst als sie ihre Magen geheilt hat, konnte sie endlich den Reflux heilen und alles essen, was sie möchte.

---

### Nachtrag

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen habe ich noch einmal einige Fragen beantwortet, die häufig gestellt wurden:

- ▶ Was unterscheidet Magenbalance von anderen Produkten gegen Reflux?

---

- ▶ Wo wird Magenbalance produziert?

---

- ▶ Wie lange dauert es, bis man erste Veränderungen sieht?

---

- ▶ Kann ich Magenbalance auch einnehmen, obwohl ich keine Reflux habe?

---

- ▶ Gibt es eine Garantie?

---

- ▶ Ist das Produkt für schwangere und stillende Frauen geeignet?

---

- ▶ Wer steckt hinter Magenbalance?

---


[Zum Angebot](#)

### Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit \* markiert

Kommentar \*

Name

E-Mail



Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser für die nächste Kommentierung speichern.

Kommentar abschicken

---

## Quellen (Studien im englischen Original):

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991651/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14127609/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36615326/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34788782/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27081929/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29744609/>

Impressum(<https://thehealingmagazine.de/impressum/>)

Datenschutzerklärung(<https://thehealingmagazine.de/datenschutzerklaerung/>)