

## Fallbeispiel: Reflux, Ernährung und Stress

Eine fünfzigjährige Frau litt unter starken Magenbeschwerden mit Reflux, das heißt, saure Magensäfte fließen zurück in die Speiseröhre. Und da diese im Gegensatz zum Magen kaum gegen Säure geschützt ist, kann es zu Verätzungen kommen, was sehr schmerzhaft sein kann. Sie nahm seit einiger Zeit Medikamente, sogenannte Säureblocker, die ganz gut gegen die Schmerzen halfen. Dennoch konnte sie sich schlecht mit dem Umstand anfreunden, jeden Tag Tabletten schlucken zu müssen.

Durch Gespräche, Körperarbeit, Umstellung des Frühstücks und Einnahme von Natron beruhigte sich die Situation innerhalb von zwei bis drei Wochen. Die Medikamente konnten in Absprache mit dem Arzt langsam und erfolgreich abgesetzt werden.

Mindestens so wichtig wie die wiedererlangte Schmerzfreiheit war für die Frau jedoch, dass sie in einem ersten Schritt die Faktoren und Auswirkungen der Übersäuerung an ihrem eigenen Körper zu verstehen begann und im zweiten Schritt darauf reagieren konnte:

**Vorher hatte sie »sinnlose« Schmerzen, denen sie ausgeliefert war und nur Medikamente halfen. Jetzt erkannte sie, dass diese Schmerzen im Gegenteil nützliche Hinweise waren, die in direktem Zusammenhang standen mit ihrer Ernährung und dem Stress, dem sie in diesem Fall aufgrund eines langjährigen Erbstreits in der Familie ausgesetzt war.**

Kamen also die Schmerzen zurück, achtete sie verstärkt auf basische Nahrung, war zurückhaltend mit dem Kaffee am Morgen, setzte Natron ein und erforschte sich selbst auf emotionale Belastungen hin. Fortan wiederkehrende Probleme in diesem Bereich konnte die Klientin erfolgreich eigenverantwortlich bewältigen – sie hatte jetzt den Schlüssel dazu in ihren Händen.

Raphael Schenker, 2013

Polarity Therapeut

[www.rschenker.ch](http://www.rschenker.ch), [www.fastenundessen.ch](http://www.fastenundessen.ch)

