

RATGEBER

Bei Sodbrennen hilft die Kartoffel

Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) erkrankte als junger Arzt an Gelbsucht und kurierte sich mit Rohkost. In seinem Sanatorium am Zürichberg propagierte er die «Sonnenlichtnahrung». Der Konflikt zur gängigen Lehrmeinung führte im Jahr 1900 zu seinem Ausschluss aus der Ärzteschaft. Heute sind seine Aufzeichnungen von unschätzbarem Wert, unter anderem die Dokumentation zur Wirksamkeit von Kartoffelsaft bei Sodbrennen.

Der im Sanatorium frisch gepresste Kartoffelsaft musste sofort nach der Zubereitung getrunken werden. Denn schon nach Kurzem Stehen verfärbt sich der Saft dunkel, da Inhaltsstoffe der Kartoffel durch den Sauerstoff in Farbstoffe umgewandelt werden. Diese Oxidationsprodukte machen den Saft ungeniessbar. Nach Schliessung des Sanatoriums geriet der Kartoffelsaft in Vergessenheit, bis Studien den entscheidenden Hinweis brachten: Frisch gepresster Kartoffelsaft lindert Oberbauchbeschwerden mit Sodbrennen.

Ursache von Oberbauchbeschwerden

Etwa 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an Oberbauchbeschwerden (Kasten 1). Bei 40 Prozent tritt mindestens einmal im Monat Sodbrennen auf, meist in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme. Häufig plagt Sodbrennen in der Nacht oder beim Bücken. Charakteristisch ist ein saurer Geschmack im Mund. Ursache ist oft eine angeborene Lücke im Zwerchfell an der Stelle, an der die Speiseröhre vom Brustkorb in die Bauchhöhle übertritt (sogenannter Zwerchfellbruch). Die Ventilfunktion des Speiseröhrenmuskels ist gestört und saurer Mageninhalt gelangt in die Speiseröhre. Da deren Schleimhaut keinen Schutzmechanismus gegen den aggressiven Magensaft besitzt, kommt es zur Entzündung, die das Sodbren-

nen auslöst. Andere Ursachen sind Stress, Reizüberflutung, Schwangerschaft, Übergewicht und/oder falsche Ernährungsgewohnheiten oder die Einnahme von Herz-Kreislauf- und Lungenmedikamenten.

Hinweis aus Studien mit Kartoffelprodukten

Die Patienten hatten eine Woche lang morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen je eine Tasse (100 ml) Kartoffelsaft getrunken (bei stärkeren Beschwerden auch mehr). Nach einer Woche hatten sich die Beschwerden bei zwei Drittel der Patienten gebessert, das Beschwerdeprofil um mehr als 40 Prozent, die Lebensqualität um mehr als 50 Prozent. Nur bei einem Drittel der Patienten war das Safttrinken ohne Erfolg geblieben. Bei Einnahme eines fünfmal-Konzentrats aus Kartoffelsaft profitierten alle Patienten von diesem Kartoffelhonig. Die Beschwerden besserten sich um 70 Prozent. Alle an dieser Studie teilnehmenden Patienten litten an einer gastroscopisch nachgewiesenen Entzündung der Magenschleimhaut mit entsprechenden Beschwerden. Unter Einnahme eines Pulvers aus rohen und gekochten geschälten Kartoffeln besserten sich die Beschwerden dagegen nicht. Auch ein klarer Saft aus der Kartoffel war wirkungslos. Dies brachte den entscheidenden Hinweis, dass das Wirkprinzip in der Kartoffelschale enthalten ist. Der Wirkstoff wird beim Kochen nicht zerstört und bleiben bei Pellkartoffeln und Pommes Frites vollständig erhalten, beim Kochen von Salzkartoffeln geht er teilweise mit dem abgossenen Kochwasser verloren.

Herkunft und traditionelle Anwendung

Die Kartoffel stammt aus den Zentral-Anden Südamerikas. Durch Einkreuzung von Wildarten wurde die Pflanze gegen Krankheiten und Frost resistenter gemacht und der Stärke- und Eiweißgehalt der Knollen erhöht. Nach der Farbe der Schalen, des Fleisches der Knollen und der Blütenfarbe werden fünf



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

Kartoffeltypen mit insgesamt 32 Unterarten unterschieden. In der traditionellen Medizin Europas wird der Saft frischer Kartoffelknollen bei Magenleiden als krampflösendes und säurebindendes Heilmittel eingesetzt. Brei aus gekochten Kartoffeln wird auch als Umschlag warm oder heiss zur Schmerzlinderung oder zur Erweichung von Furunkeln verwendet.

Selbstmedikation bei Sodbrennen

Beissen Sie in eine rohe ungeschälte Kartoffel und speicheln sie den Bissen gut ein. Schälen Sie die Kartoffeln nicht mehr, essen Sie die Kartoffeln immer mit der Schale, wie das in Spanien üblich ist. Die Kartoffel kann zur Selbstbehandlung genutzt werden, bevor der Arzt Säurebremser verschreibt. Denn diese gehen manchmal mit sehr schweren Nebenwirkungen einher, zum Beispiel Haarausfall, Leberschädigung, Hüftgelenksbruch. Andere Optionen zur Neutralisierung der Magensäure sind im Kasten 2 zusammen gefasst. Die in der Apotheke ohne Rezept erhältlichen Säurebinder (Antazida) wirken zwar schnell, aber bei längerer Einnahme muss bei magnesiumhaltigen Präparate mit Durchfall, bei aluminiumhaltigen Präparaten mit Verstopfung gerechnet werden, beide können ausserdem den Säure-Basenhaushalt des Körpers stören. Verschwindet das Sodbrennen im Verlauf eines Monats unter der Selbstmedikation nicht, dann gilt grundsätzlich, dass die Ursache abgeklärt werden muss – durch Ihren Hausarzt oder einen Facharzt für Gastroenterologie oder kontaktieren Sie mich.

1) TYPISCHE OBERBAUCHBESCHWERDEN

- Schmerzen im Oberbauch
- Völlegefühl
- ein frühes Sättigungsgefühl
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und/oder Brechreiz
- ein unangenehmes Gefühl hinter dem Brustbein
- Aufstossen mit saurem Beigeschmack
- ein brennendes Gefühl in der Speiseröhre

2) ANDERE OPTIONEN ZUR NEUTRALISIERUNG DER MAGENSÄURE

- 1 Glas warme Milch trinken
- 1 Banane essen
- 1 Portion Kartoffelbrei essen
- 2 Esslöffel Hagebuttenpulver in Joghurt einrühren und dazu viel trinken
- 1 Teelöffel Heilerde in eine Tasse Wasser einrühren und trinken