
Atemübungen gegen Reflux

r -- Eherer AJ, Netolitzky F, Högenauer C et al. Positive effect of abdominal breathing exercise on gastroesophageal reflux disease: a randomized, controlled study. Am J Gastroenterol 2012 (März); 107: 372-8

[\[LINK\]](#)

In dieser randomisierten Studie konnte bei Personen, welche für vier Wochen ein Trainingsprogramm mit Atemübungen durchgeführt hatten, eine Abnahme des Säurerefluxes in der pH-Metrie und eine verbesserte Lebensqualität gezeigt werden. Die pathophysiologische Überlegung dazu: Das Zwerchfell unterstützt den Ösophagus-Sphinkter bei seiner Aufgabe, was durch die Atemübungen trainiert werden soll. Der gezeigte Nutzen und die Anzahl untersuchter Personen (n=19) waren zwar eher bescheiden, der Ansatz scheint allerdings interessant: Atemübungen als Alternative zur lebenslangen Therapie mit Protonenpumpenblockern. Vermutlich fehlen aber die finanziellen Anreize, um grössere und länger dauernde Studien zu diesem Thema durchzuführen...

Telegramm von Alexandra Röllin