



Magen-Darm-Beschwerden

Sodbrennen – Hilfe gegen das „Feuer“ im Oberbauch

Ein dumpfer, brennender Schmerz vom Hals hinunter bis in die Magenregion oder hinter dem Brustbein, oft gepaart mit saurem Aufstoßen – dieses Symptom wird als Sodbrennen bezeichnet. Die Ursachen können vielfältig sein und müssen durch den Arzt abgeklärt werden. Oft liegt der Störung eine Refluxkrankheit zugrunde. Dabei kommt es zu einem Rückfluss des aggressiven Magensafts in die Speiseröhre, was die Schleimhaut dort schädigen kann.

Der Rückfluss kann dadurch bedingt sein, dass zu viel Magensäure gebildet wird. Er wird begünstigt, wenn die Kraft des Schließmuskels (Sphinkter) zwischen Speiseröhre und Mageneingang nachlässt. Eine solche Sphinkterschwäche entwickelt sich oft mit zunehmendem Alter. Auch Übergewicht, Stress, üppige Mahlzeiten, Süßspeisen und Genussgifte wie Alkohol und Nikotin fördern den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Auch während einer Schwangerschaft kommt es durch den Druck des werdenden Kindes auf den Magen nicht selten zum Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre und zum Sodbrennen.

Umstellung von Lebensgewohnheiten

Mit einer Umstellung der Lebensweise, gesunder Ernährung und den Verzicht auf Genussgifte kann man dem Sodbrennen vorzubeugen. Hier ein paar Tipps:

- Schränken Sie den Verzehr von süßen Speisen, speziell von Desserts und Schokolade ein.
- Reduzieren Sie in Ihrem Speiseplan alles, was den Magen reizt und die Säureproduktion ankurbelt. Dazu gehören scharfe Gewürze und Pfefferminze.
- Verzichten Sie auf sehr fettreiche Speisen.
- Nehmen Sie statt ein, zwei großen Mahlzeiten mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich.
- Vermeiden Sie spätes üppiges Essen. Die letzte Mahlzeit sollte vier Stunden vor dem Schlafen liegen.
- Schränken Sie ihren Kaffeekonsum ein, vor allem in der zweiten Tageshälfte.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.
- Versuchen Sie ggf. Übergewicht zu reduzieren.
- Lagern Sie den Oberkörper während des Schlafs etwas hoch, da dies den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre erschwert.

Hausmittel gegen das Sodbrennen

Lindern kann das Sodbrennen ein **Kartoffelpresssaft**. Denn die Kartoffelstärke im Saft roher Kartoffeln bindet Säure. Der Presssaft kann mit einem Entsafter hergestellt werden, sollte aber frisch getrunken werden. Ansonsten ist Kartoffelsaft auch im Reformhaus erhältlich, sollte vor dem Trinken aber verdünnt werden. Auch **Weißkohlsaft** kann eine Sodbrennen-lindernde Wirkung haben. Akute Beschwerden bessern kann auch **Kamillentee**. Der Tee sollte nicht zu heiß sein und in kleinen Schlucken getrunken werden. Es gibt Menschen, die bei Sodbrennen auf etwas **Backpulver** aufgelöst in Wasser schwören, während andere angeben, ihr Sodbrennen lasse sich am besten durch das Kauen einer Portion **Haferflocken** im trockenen Zustand reduzieren. Die Haferflocken sollen im Mund gut eingespeichelt und erst geschluckt werden, wenn ein Brei entstanden ist. Überschüssige Magensäure lässt sich ferner durch **Mandeln und Haselnüsse** binden, die gut zerkaut werden müssen. Zu den Hausmitteln bei akuten Beschwerden gehören ferner **feuchtwarme Wickel** auf dem Oberbauch oder, wenn es schnell gehen soll, das Auflegen einer **Wärmflasche**.

Da auch Stress Symptome wie Sodbrennen fördern kann, ist es ratsam zu versuchen, Stressbelastungen am Arbeitsplatz wie auch privat abzubauen. Hilfreich sind auch Entspannungsübungen wie **Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga und Autogenes Training**. Außerdem sollte man vor allem in Zeiten hoher psychischer Belastungen auf ausreichenden **Schlaf** achten.

Links

- aid-Infodienst in Kooperation mit dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: www.was-wir-essen.de/sodbrennen.php
- Gastro-Liga: www.gastro-liga.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam