



Sodbrennen

Sodbrennen entsteht durch Reflux, d.h. Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Das Brennen beginnt im Magen und unteren Brustbereich und kann bis in den Hals aufsteigen. Manchmal hat man auch einen leicht bitteren Geschmack im Mund, es kann zu Übelkeit, einem Völlegefühl und zu trockenem Husten, vor allem nachts, kommen. Sodbrennen tritt häufig nach schweren Mahlzeiten oder im Liegen auf. Übergewicht, körperliche Inaktivität, Schwangerschaft, Rauchen, Alkohol, Gebäck und Kaffee begünstigen das Auftreten von Sodbrennen.

Was Sie selbst tun können, um das Sodbrennen zu lindern:

- **Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sodbrennen begünstigen** (Zitrusfrüchte, Schokolade, würzige-fette-süße Speisen, Tomaten) sowie sehr **heiße Getränke** und **alkoholische Getränke**.
- **Inbesondere Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Rauchen sollten gemieden werden**, weil sie das Sodbrennen begünstigen.
- **Vermeiden Sie Haltungen, die das Sodbrennen fördern:** gebückte, gekrümmte und vornüber geneigte Haltungen, und tragen Sie keine **engen Gürtel und Kleidungsstücke**.
- **Mehrere kleinere Mahlzeiten** sind 3 großen Mahlzeiten vorzuziehen. **Etwa 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie nichts mehr essen.**
- Trinken Sie **Kräutertees** und gutes **Leitungswasser** anstelle von Mineralwasser.
- **Schlafen Sie mit hochgelagertem Oberkörper** (s.u.).
- **Versuchen Sie Ihr Gewicht zu reduzieren**, um den Druck auf den Magen zu vermindern.
- **Vermeiden Sie die Einnahme von ASS und Ibuprofen.** Beides kann das Sodbrennen verschlimmern.
- Medikamentöse Hilfe sind **Antazida** oder **Säure-Blocker**:
Antazida binden die Magensäure und können gelegentliches, leichtes Sodbrennen lindern. Flüssige Antazida sind schneller wirksam als Tabletten. Weil Antazida die Wirkungsweise anderer Medikamente beeinträchtigen können, lesen Sie unbedingt den Beipackzettel!
Säure-Blocker reduzieren die Bildung von Magensäure und können vom Arzt verordnet werden, wenn Antazida nicht wirksam helfen.

Praxistipp: Schlafen Sie mit hochgelagertem Oberkörper, damit keine Magensäure in die Speiseröhre fließen kann. Wenn Sie keinen Kopfkeil höher stellen können, erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes um etwa 15 cm mit Ziegelsteinen oder Holzblöcken, damit der Kopf höher liegt als der Bauch.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn Ihre Beschwerden sich verschlimmern oder nach 1-2 Wochen noch nicht besser geworden sind**
- **wenn Sie immer wieder unter Sodbrennen leiden**