

Was ist Sodbrennen und woher kommt es?

Bei manchen Menschen ist der Verschluss zwischen Magen und Speiseröhre undicht geworden. Dann kann Mageninhalt in die Speiseröhre zurücklaufen. Der saure Magensaft kann die Schleimhaut der Speiseröhre reizen und Sodbrennen auslösen.

Manchmal tut es dann hinter dem Brustbein weh, seltener nur im Oberbauch. Manche Betroffene berichten auch nur über häufiges Aufstoßen von Luft, über Reizhusten oder Heiserkeit.

Wenn Säure-Rückfluss nur selten auftritt, ist das kein Problem. Bei manchen Menschen kommt es jedoch häufig dazu, sie werden krank.

Außer dem undichten Verschluss zwischen Magen und Speiseröhre können eine Reihe weiterer Ursachen die Beschwerden auslösen: Falsche Ernährung, Rauchen, Alkohol, psychischer Stress, starkes Übergewicht, Darm-Verstopfung und eine Schwangerschaft.

Bei ungefähr jedem Dritten mit Sodbrennen kommt es zur Entzündung der Speiseröhre. In diesem Fall wird eine Behandlung auch ohne stärkere Beschwerden empfohlen.

Aber Vorsicht: Eine Behandlung mit den sehr wirksamen Medikamenten gegen die Magensäure (wie Omeprazol) sollte möglichst nur vorübergehend erfolgen. Wenn die Säure völlig im Magen fehlt, bekommt man zum Beispiel leichter Lungenentzündung und Knochenabbau (Osteoporose).

Was Sie selber tun können:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten, statt weniger großer
- Legen Sie sich nicht gleich nach dem Essen hin, warten Sie am besten mind. drei Stunden
- Lagern Sie eventuell den Oberkörper beim Schlafen hoch und meiden Sie die Rechtsseitenlage
- Meiden Sie größere Mengen von:
 - Alkohol, Rauchen, Kaffee
 - Scharfen Speisen
 - Wein, Zitrus-Säfte, Cola, kohlenensäurehaltigen Getränken
 - Tomatensoße
 - Schokolade, Süßigkeiten
 - Pfefferminze (auch als Tee)
- Essen Sie in Ruhe
- Versuchen Sie, seelischen Stress abzubauen
- Wenn Sie stark übergewichtig sind: Schaffen Sie es, ein wenig abzunehmen?
- Leiden Sie unter Verstopfung? Können Sie Ihre Ernährung anpassen? Sprechen Sie uns gegebenenfalls darauf an!

Auch bestimmte Medikamente können Sodbrennen begünstigen. Wir achten darauf, dass diese Medikamente bei Ihnen, wenn möglich, vermieden werden.

Wenn Sie Fragen zu diesem Merkblatt haben, sprechen Sie uns bitte an!

Ihr Praxisteam

G. Egidi und H. Schelp

Information unentgeltlich erstellt von B. Lache im Februar 2013 – gültig bis Februar 2016