

Was tun bei Sodbrennen?



Zu viel gegessen und getrunken? Die Quittung kann Sodbrennen sein. Den schmerzhaften Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre kennt fast jeder. Diese Tipps helfen Ihnen im Akutfall und beim Vorbeugen.



Essen Sie Brot!

Schnelle Abhilfe können stärkehaltige Nahrungsmittel schaffen, denn sie binden den Überschuss an Magensäure. Essen Sie also beispielsweise Zwieback, Kartoffeln und trockenes Weißbrot. Auch Bananen sind gut gegen das Brennen hinter dem Brustbein



Natron gegen Säure

Ein altes Hausmittel ist Backpulver. Es enthält Natron, das die Säure im Magen neutralisiert. Allerdings fördert es auch die Bildung von Kohlendioxid und damit den Druck im Bauchraum - indirekt kann es also Säurerückfluss auch fördern.



Her mit der Milch!

Ein Glas Milch hilft die Magensäure zu neutralisieren und lindert den brennenden Schmerz. Einen ähnlichen Effekt hat das Kauen von (ungesalzenen) Nüssen.



Leicht ist Trumpf

Fettiges oder üppiges Essen gibt dem Magen einiges zu tun - dies kann das Sodbrennen verschärfen. Essen Sie lieber leicht, ohne fettige Soßen und sahnige Nachspeisen. Das gilt vor allem für die Abendmahlzeit.



Kaffee, Zitrusfrüchte und Co.

Wer zu Sodbrennen neigt, sollte bestimmte Nahrungsmittel lieber meiden, die im dringenden Verdacht stehen, das Leiden auszulösen. Dazu gehören Kaffee, kohlensäurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte, Fettiges und Frittiertes.



Hoch mit dem Oberkörper!

Sodbrennen tritt bei vielen nachts auf, weil die waagrechte Lage des Oberkörpers das Zurückfließen der Magensäure begünstigt. Lagern Sie Ihren Oberkörper im Bett hoch, um dem Rückfluss vorzubeugen.



Scharfes Essen? Hände weg!

Scharfe Lebensmittel wie Chili und Curry, aber auch Pfeffer reizen die Schleimhäute zusätzlich. Verzichten Sie lieber darauf, wenn Sie zu Sodbrennen neigen.



Ein Löffelchen Senf pur

Manchen hilft es, wenn sie nach der Mahlzeit einen Löffel Senf schlucken. Das darin enthaltene Senföl soll den Reflux verhindern.



Alkohol und Zigaretten ade!

Meiden Sie Alkohol und Zigaretten - diese Genussgifte wirken auf den Schließmuskel des Mageneingangs, er erschlafft dann leichter. Die Folge: Magensäure kann einfacher in die Speiseröhre gelangen.



Stress lass nach!

Auch die Psyche kann der Auslöser für wiederkehrendes Sodbrennen sein. Versuchen Sie in diesem Fall den Ursachen zu begegnen. Haben Sie zum Beispiel Stress, können Entspannungstechniken den Druck mildern und dem Sodbrennen vorbeugen.



Abspecken!

Ein Risikofaktor für Sodbrennen ist das Körpergewicht. Ist der Bauch zu groß, drückt er auf den Magen. Wer dauerhaft Ruhe vor Sodbrennen haben will, sollte versuchen, überflüssige Kilos abzuspecken.



Hilfe aus der Apotheke

Versagen alle Hausmittel, gibt es Säure Hemmer und -blocker, die Linderung verschaffen. Viele sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Aber Achtung - lassen Sie häufig wiederkehrendes Sodbrennen auf alle Fälle ärztlich abklären!