



Gastro-Liga e.V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Ohne Verdauungsbeschwerden durch die Feiertage

**Tipps und Ratschläge für Festtagsschmaus ohne Reue
in der Gastro-Sprechstunde am 1. Dezember 2010 und
5. Januar 2011**

Die knusprige Festtagsgans, das Glas Rotwein und der Kaffee nach dem Essen haben geschmeckt. Plötzlich setzt es ein, ein Brennen hinter dem Brustbein, verbunden mit Völlegefühl und sauerem Aufstoßen. Typische Symptome für Sodbrennen, die entstehen, wenn saurer Mageninhalt aus dem Magen in die Speiseröhre aufsteigt.

Für Sodbrennen gibt es vielfältige Auslöser. Magen und Speiseröhre werden durch einen ringförmigen Muskel getrennt, der wie eine Dichtung wirkt. Ein prall gefüllter Magen dehnt sich aus und bringt den Dichtungsring zum Erschlaffen. Nicht nur wie viel, auch was gegessen wird, spielt eine Rolle. Scharf gewürzte Speisen, fettreiche Mahlzeiten, röststoffreicher Kaffee, Weiß- und Rotwein, aber auch der Genuss von Schokolade können Sodbrennen hervorrufen. Will man die Feiertagsköstlichkeiten unbeschwert genießen, empfiehlt es sich, möglichst mehrere kleine Mahlzeiten einzunehmen. Ein Spaziergang nach dem Essen fördert die Magenentleerung.

Gelegentliches Sodbrennen ist unbedenklich. Wer mehrmals pro Woche oder täglich unter Sodbrennen leidet, sollte zum Arzt gehen und klären lassen, ob er unter der Refluxkrankheit leidet. Wird diese nicht behandelt, können Entzündungen der Speiseröhrenschleimhaut oder Schädigung der Atemwege die Folge sein und das Risiko für Zellveränderungen in der Speiseröhrenschleimhaut steigt.

Was man vorbeugend tun kann, um ohne Verdauungsbeschwerden gut über die Feiertage zu kommen, welche Hausmittel und rezeptfreien Medikamente bei akutem Sodbrennen helfen und bei welchen Symptomen man besser einen Arzt aufsuchen sollte – diese und andere Fragen beantworten die Experten der GASTRO-Sprechstunde am Mittwoch, dem 1. Dezember 2010 und 5. Januar 2011. Die Magen-Darm- und Leber-Spezialisten sind an diesen Terminen von 18.00 bis 20.00 Uhr unter der Telefon-Nummer 0641 - 9 74 81-20 zu erreichen.

Zum Thema „Sodbrennen“ bietet die Gastro-Liga auch eine kostenlose Broschüre an. Der Ratgeber „Was Sie schon immer über Reflux/Sodbrennen wissen wollten und sollten“ kann gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten DIN A5-Rückumschlages bei der Gastro-Liga e.V., Friedrich-List-Str. 13, 35398 Gießen angefordert oder auf www.gastro-liga.de unter „Publikationen“ als PDF-Datei heruntergeladen werden.