



Gastro-Liga e.V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels 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

Sodbrennen und säurebedingte Beschwerden: Schmerzen sind vermeidbar

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema Sodbrennen und säurebedingte Beschwerden am 2. November und am 7. Dezember 2016 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

Säurebedingte Magenbeschwerden können sehr unangenehm sein. Meist klagen die Betroffenen über Sodbrennen, das sich als brennender Schmerz hinter dem Brustbein äußert, der bis in den Hals ausstrahlen kann. Schuld ist in der Regel in die Speiseröhre zurückfließende Magensäure. Häufig treten die Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf.

Wie kommt es zu Sodbrennen?

Sodbrennen entsteht in der Regel, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Normalerweise wird das durch einen Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre verhindert. Bei chronischem Sodbrennen ist der Schließmechanismus jedoch gestört. Man spricht in diesem Fall von der Refluxkrankheit.

Die Speiseröhre reagiert empfindlich auf die erhöhte Säurebelastung; es kommt zu den charakteristischen Beschwerden im Brust- und Halsbereich.

Ernährung und Lebensstil anpassen

Bestimmte Lebensgewohnheiten begünstigen die Entstehung von Sodbrennen. So kann Übergewicht den Druck auf den Bauchraum erhöhen, sodass Teile des Mageninhalts leichter in die Speiseröhre zurückfließen. Rauchen kann die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre stören. Betroffene können ihre Beschwerden deshalb oft durch Gewichtsreduktion und Rauchverzicht lindern.

Wichtig ist zudem eine geeignete Ernährung. „Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Schokolade erhöhen die Säureproduktion im Magen und können Sodbrennen verursachen.“, sagt Prof. Dr. Joachim F. Erckenbrecht, Gastroenterologe am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf-Kaiserswerth und Stv. Vorsitzender der Gastro-Liga. „Auch zu scharfe, fettige oder saure Speisen sind mögliche Auslöser. Außerdem steigern zu große Mahlzeiten den Druck im Bauchraum, was ebenfalls den Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre begünstigt.“, so Prof. Erckenbrecht.

Medikamentöse Behandlung

Menschen mit gelegentlichem Sodbrennen stehen verschiedene frei verkäufliche Präparate zur Eigenbehandlung zur Verfügung. Empfehlenswert sind zum Beispiel sogenannte Antazida, die überschüssige Säure im Magen neutralisieren.

Bei immer wiederkehrenden oder über einen längeren Zeitraum ununterbrochen anhaltenden Beschwerden ist es allerdings ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Bei Bedarf kann der Arzt eine langfristige Behandlung mit sogenannten Protonenpumpenhemmern verschreiben. Diese Medikamente hemmen die Säurebildung im Magen. In diesen Fällen kann auch eine Operation eine ernsthaft zu erwägende Alternative sein.

Haben Sie Fragen zum Thema Sodbrennen? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 2. November und am 7. Dezember 2016 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641 / 9 74 81 20 zu erreichen.

Unter www.gastro-liga.de steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, unter anderem zum Thema Sodbrennen.