



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
geschaefsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Was tun, wenn es sauer aufstößt? Sodbrennen und Reflux verhindern

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema Sodbrennen am 7. August und 4. September 2019 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

Saures Aufstoßen und Brennen im Rachen und hinter dem Brustbein: Sodbrennen kann sehr unangenehm sein. Kleine Änderungen im Lebensstil und der Ernährung können jedoch das Auftreten von Sodbrennen oft langfristig verhindern. Im akuten Fall verschaffen säureregulierende Medikamente schnell Abhilfe.

Sodbrennen, saures Aufstoßen und Rückfluss von Mageninhalt bis in den Rachen- beziehungsweise Mundbereich kennt jeder zweite Erwachsene, aber auch Kinder können davon betroffen sein. Es gibt unterschiedliche Ursachen: Zum einen kann es zu einer spontanen Erschlaffung des Muskels kommen, der die Verbindung zwischen Speiseröhre und Mageneingang verschließt. Zum anderen kann ein erhöhter Druck im Bauchraum ursächlich sein, zum Beispiel aufgrund von Übergewicht. Auch eine verlangsamte Magenentleerung kann Sodbrennen auslösen. „Besonders kalorienreiche und fetthaltige Mahlzeiten verbleiben lange im Magen“, sagt Prof. Peter Malfertheiner, Experte für Sodbrennen und Reflux aus München und kooptiertes Vorstandsmitglied der Gastro-Liga. „Eine weitere Rolle spielt die Speiseröhrenmotorik – also die Fähigkeit der Speiseröhre, hochgeflossene Säure wieder in den Magen zurückzutransportieren.“

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

„Die Empfindlichkeit der Speiseröhre auf den Säurereflux ist bei jedem Menschen unterschiedlich“, erklärt Prof. Malfertheiner. „Betroffene auch mit leichtem und seltenem Sodbrennen können durchaus schwerwiegendere Veränderungen in der Speiseröhre aufweisen als Patienten mit starken und häufigen Refluxbeschwerden.“

Im Allgemeinen sollte man bei Sodbrennen zunächst auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel, die das Auftreten der Beschwerden auslösen, verzichten. Ein Sodbrennen-Tagebuch kann Hinweise auf eine mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeit liefern. Auch kann es helfen, den Oberkörper beim Schlafen leicht erhöht zu lagern und über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu

nehmen statt wenige große. Prof. Malfertheiner rät zudem: „Ein Glas lauwarmes Wasser nach dem Essen neutralisiert einen Teil der Säure und ein Verdauungsspaziergang fördert den Weitertransport der Nahrung in den Darm.“

Selbstmedikation erlaubt?

Im akuten Fall spricht nichts gegen eine anfängliche Selbstmedikation. Am häufigsten kommen sogenannte Protonenpumpeninhibitoren zum Einsatz, welche die Magensäureproduktion effektiv reduzieren. Bei selten auftretenden Beschwerden können die säurebindenden Antazida Linderung verschaffen. Diese Medikamente sind in der Apotheke frei verkäuflich, sollten jedoch ohne ärztliche Kontrolle nicht länger als zwei Wochen eingenommen werden. Kinder sollten immer nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt medikamentös behandelt werden.

Haben Sie Fragen zum Thema Sodbrennen? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 7. August und 4. September 2019 (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.