

Gesundheitstipp

---

Erste Hilfe  
bei SOD  
BRENNEN

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Erste Hilfe bei Sodbrennen

---

Die meisten Erwachsenen hatten schon einmal dieses schmerzhafte Brennen hinter dem Brustbein. In der Fachsprache wird Sodbrennen „Reflux“ genannt, denn ausgelöst wird es dadurch, dass saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt. Tritt Sodbrennen nur gelegentlich auf, hilft vielleicht einer unserer Tipps:

- Magenfreundlichen Tee trinken: Kamille, Fenchel, Anis, Kümmel oder spezielle Magen-Darm-Mischungen. Auf Pfefferminztee besser verzichten.
- Ein paar Nüsse oder Mandeln, etwas Zwieback oder trockenes Weißbrot essen. Aber bitte gut kauen!
- Bei nächtlichem Sodbrennen: Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen und mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Drehen Sie sich möglichst auf die linke Seite, dann liegt der Mageninhalt etwas tiefer als die Speiseröhre und kann nicht so leicht zurückfließen.
- Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten ein, kauen Sie gut und nehmen Sie sich ausreichend Zeit fürs Essen.
- Vielleicht löst etwas hiervon Ihr Sodbrennen aus: Saures (Obst, Saft), Scharfes, Fettiges, Geräuchertes, Hülsenfrüchte, Kohlensäure,... Beobachten Sie, wie Sie auf bestimmte Lebensmittel reagieren und vermeiden Sie die „Übeltäter“.
- Auch Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Schokolade und Nikotin können Sodbrennen verursachen, da sie die Säureproduktion im Magen ankurbeln. Im Zweifelsfall also lieber verzichten.

## Wann zum Arzt?

Wenn die Beschwerden immer wieder auftreten, länger als zwei Wochen anhalten oder eines dieser Begleitsymptome auftritt: Blut im Stuhl, unerklärliche Gewichtsabnahme, starke Krämpfe, Probleme beim Schlucken, Schwellungen im Bauchbereich, starker Durchfall, heftiges Erbrechen