

Sodbrennen – das hilft!

Viele von Ihnen kennen es wahrscheinlich, dieses unangenehme Brennen in der Speiseröhre und dem Hals – besonders nach schwerem Essen. Das Schlucken bereitet meist Schmerzen und der Oberbauch ist empfindlich. Viele schließen daraus, dass sie an einer Magenübersäuerung leiden. Doch nicht immer ist das die Ursache. Leitsymptom der Refluxkrankheit ist jedenfalls Sodbrennen. Der brennende Schmerz hinter dem Brustbein verstärkt sich meist beim Bücken oder im Liegen. Hinzu kommt häufig saures Aufstoßen. Nachts passiert es mitunter, dass der Mageninhalt bis in den Mundraum zurückläuft. Daneben kann es auch zu relativ unspezifischen Symptomen kommen, wie Oberbauchschmerzen, Schluckstörungen, Schmerzen beim Schlucken, Brennen im Rachen, Reizhusten oder Heiserkeit.

Die Hintergründe: Im menschlichen Magen herrscht ein extrem saures Milieu – zum einen bedeutend für die Verdauung, zum anderen dafür verantwortlich, dass mit der Nahrung aufgenommene Keime abgetötet werden. Die Magenschleimhaut ist speziell dafür ausgerichtet. Fließt der saure und dementsprechend aggressive Mageninhalt allerdings zurück in die Speiseröhre, reizt er die dortige, ungeschützte Schleimhaut, was zu diesem brennenden Schmerz hinter dem Brustbein führt, dem Sodbrennen. Gelangt der Magensaft sogar in den Mundraum, spricht man von saurem Aufstoßen.

Arztbesuch ratsam? Wichtig ist die Frage, ab wann man zum Arzt gehen sollte: Immer dann, wenn das Sodbrennen sehr stark wird, es in sehr häufigen Abständen auftritt und daneben weitere Beschwerden auftreten. Denn wenn Sodbrennen sehr häufig oder in Kombination mit starken Krämpfen, Schwindelgefühlen oder starker Übelkeit auftritt, ist es nicht mehr einfach nur

eine natürliche Reaktion auf falsche Ernährungsweise. Dann kann Sodbrennen eine ernst zu nehmende Erkrankung der Magenschleimhaut darstellen, welche in jedem Fall von einem Arzt abgeklärt und entsprechend der Diagnose behandelt werden sollte. Immer mehr Menschen in Industrieländern leiden unter dieser sogenannten Refluxkrankheit, aus der in weiterer Folge auch Geschwüre entstehen können. Man sollte also möglichst bald etwas gegen das Sodbrennen unternehmen.



„SOLANGE SODBRENNEN
NICHT HÄUFIG AUFTRITT,
IST ES HARMLOS.“

Behandlung. Sehr hilfreich gegen Sodbrennen ist es in erster Linie, einige Dinge vorerst vom Speiseplan zu streichen. Etwa fette und panierte Speisen, Gesaltes, Süßigkeiten und da vor allem Schokolade. Auch Alkohol, Kaffee und Nikotin gehören dazu. Am Abend besser nur leichte Kost zu sich nehmen und nicht gleich nach dem Essen zu Bett gehen. Aber es gibt auch viele gute Hausmittel. Besonders wirkungsvoll ist etwa ein Glas Milch, schluckweise getrunken, aber auch Fencheltee oder ein bis zwei Scheiben trockenes Brot, gut gekaut und langsam

gegessen. Die überschüssige Säure kann man auch mit rezeptfreien basischen Präparaten aus der Apotheke binden. Nicht jedes Präparat ist für jeden Patienten geeignet, daher lässt man sich am besten beraten. Es gibt auch andere Mittel (z. B. *Hydrotalcit*), die den Säurewert im Magen auf ein normales Niveau bringen können. Wenn Sodbrennen aber mehrmals pro Woche auftritt oder länger als drei Wochen anhält, sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen. *Protonenpumpenhemmer* und *Histamin-H₂-Rezeptor-Blocker* sind die gebräuchlichsten Säurehemmer, die dann verschrieben werden. Während die H₂-Blocker die Salzsäureproduktion lediglich einschränken, blocken die Protonenpumpenhemmer sie fast vollständig ab. So gehen die Beschwerden meist auch rasch zurück. ■



SA, 11. 2.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund