

## Sodbrennen einfach vorbeugen

Schätzungsweise zehn Prozent der Deutschen leiden ab und zu unter Sodbrennen. Man sollte die Krankheit ernst nehmen, denn in einer dauerhaft gereizten Schleimhaut kann sich leichter ein Geschwür entwickeln. Wer mehrmals pro Woche Sodbrennen hat, sollte sich vom Arzt untersuchen lassen. Wenn der saure Magensaft in die Speiseröhre aufsteigt, reizt er dort die Schleimhaut. Die Folge ist Sodbrennen: Schmerzen im Oberbauch oder hinter dem Brustbein und ein schlechter Geschmack im Mund.

Normalerweise verhindert ein ringförmiger Muskel zwischen Speiseröhre und Magen, dass saurer Mageninhalt zurückfließt. Erst wenn dieser Muskel nicht mehr richtig funktioniert, etwa im Alter oder als Nebenwirkung einiger Medikamente, kommt es zu den Beschwerden. Auch über Nacht erschlafft der Muskel, daher werden die Symptome nachts und am frühen Morgen deutlicher. Nachts produziert der Magen bis zu zwei Dritteln der Magensäure. Besser schläft man mit erhöhtem Oberkörper, dann fließt der Magensaft leichter zurück. Sinnvoll ist es auch, auf der linken Seite schlafen. Dann ist der Weg vom Magenrund in die Speiseröhre länger. Das richtige Verhalten kann Sodbrennen vorbeugen: Nicht rauchen, Sport treiben, Übergewicht reduzieren, auf "Säurelocker" wie Kaffee oder Alkohol verzichten. Auch sollte man keine einengende Kleidung tragen und typische Auslöser wie Weißwein oder Süßigkeiten meiden. Schweres Heben oder Arbeiten mit vorgebeugtem Oberkörper sollte man besser vermeiden. Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat neutralisieren die überschüssige Säure. Wenn das nicht reicht, helfen Antazida, die es ohne Rezept in der Apotheke gibt. Quelle: ABDA