

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie leiden gelegentlich oder häufig an unangenehmem Sodbrennen und einem sauren Aufstoßen. Wenn Ihr Arzt keine behandlungsbedürftige Ursache festgestellt hat, oder Sie Sodbrennen haben, weil Sie im fortgeschrittenen Stadium einer Schwangerschaft sind, dann können

diese Ernährungstipps dazu beitragen, Ihre Beschwerden zu lindern. Gerne empfehlen wir Ihnen natürlich auch Präparate aus unserer Apotheke, die gegen Sodbrennen eingesetzt werden.

Ihr Apothekenteam

# Sodbrennen

## Ursachen der Beschwerden

Sodbrennen wird ausgelöst durch den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre. Da die Schleimhaut hier empfindlich gegen die Säure ist, kommt es zu einem starken Brennen, einem Druckgefühl unter dem Brustbein und gelegentlich auch Übelkeit. Verstärkt treten die Beschwerden im Liegen, nach dem Genuss fettreicher, üppiger Mahlzeiten, in der fortgeschrittenen Schwangerschaft, bei Übergewicht, bei anhaltendem Stress sowie nach dem Genuss von Alkohol und scharf gewürzten Speisen auf.

## Behandlung – auf die Ernährung kommt es an

Mithilfe eines kleinen Ernährungstagebuchs, in dem Sie notieren, was Sie wann gegessen und getrunken haben, ob Sie Stress hatten und wann die Beschwerden auftraten, können Sie schon selbst ein wenig Ursachenforschung betreiben und die auslösenden Faktoren herausfinden, um sie dann zu meiden. Grundsätzlich können Sie Ihrem Magen aber auch schon Gutes tun, wenn Sie sich an folgende Tipps halten:

Verzichten Sie auf Rauchen und hochprozentigen Alkohol. Auch Rotwein mit viel Gerbsäure oder saurer Weißwein lösen oft Sodbrennen aus. Bei der Ernährung sollten Sie darauf achten, lieber vier bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen als wenige große. Vermeiden Sie fettreiche, schwere und sehr süße oder saure Lebensmittel. Auch Frittiertes, Schmalzgebäckenes, scharf Gebratenes, Ge-

räuchertes, Schokolade, Zitrusfrüchte und scharf gewürzte Speisen können Sodbrennen begünstigen, genauso wie sehr kaltes oder sehr heißes Essen. Vor dem Schlafengehen sollte die letzte Mahlzeit schon einige Stunden zurückliegen. Trinken Sie reichlich, in kleinen Portionen über den Tag verteilt, am besten stilles (Mineral-) Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Saure Fruchtsäfte sollten immer mit Wasser verdünnt werden. Auch Schwarzer Tee und Bohnenkaffee können Sodbrennen verstärken, meiden Sie sie, wenn das bei Ihnen der Fall ist.

## Worauf Sie noch achten sollten

Stress kann auf den Magen schlagen und Sodbrennen auslösen, deshalb sollten Sie versuchen, ihn mit geeigneten Entspannungsmethoden so weit wie möglich abzubauen. Essen Sie langsam und in Ruhe und kauen Sie gründlich. Bewegung nach dem Essen unterstützt die Behandlung von Sodbrennen, ein Spaziergang ist besser als sich hinzulegen. Manchen Menschen hilft auch ein Glas Milch oder eine Handvoll Mandeln oder Nüsse, die sie zu Brei zerkauen. Lagern Sie beim Liegen den Oberkörper höher, entweder mithilfe eines zweiten Kopfkissens oder eines höhenverstellbaren Kopfteils. So kann der Mageninhalt nicht so leicht zurückfließen. Einengende Kleidungsstücke oder Gürtel begünstigen das Hochsteigen sauren Mageninhalts. Auch Übergewicht kann Sodbrennen verstärken, bei einer Gewichtsabnahme verringern sich die Beschwerden oft deutlich. Und natür-

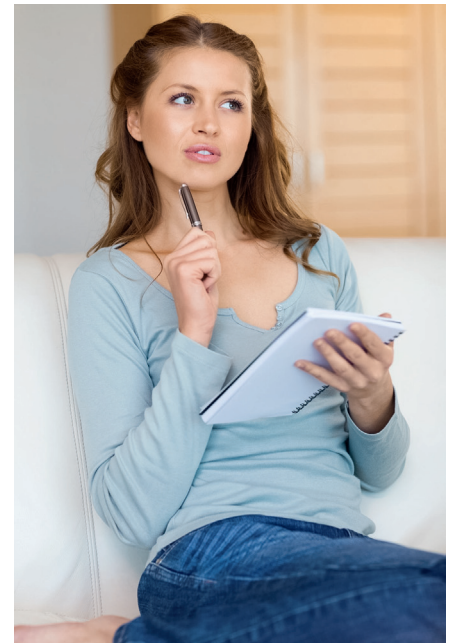


Foto: WavebreakMediaMicro – Fotolia.com

Notizen über Ernährung und Stress können helfen, Ursachen von Sodbrennen herauszufinden.

lich gibt es zahlreiche Tees und Präparate gegen Sodbrennen, zu denen wir Sie gerne ausführlich beraten. Fragen Sie uns einfach danach!

Apothekenstempel