



Wenn die Speiseröhre wie Feuer brennt: 5 Fakten über Sodbrennen

Ein gutes Stück Fleisch auf dem Grill und dazu das ein oder andere Glas Wein oder Bier. Was nach dem perfekten Abend klingt, hat für viele Menschen einen im wahrsten Sinne „sauren“ Nachgeschmack: Magendrücken, Aufstoßen und ein aufsteigendes Brennen in der Speiseröhre. Was Sie über Sodbrennen wissen sollten und welche Maßnahmen Abhilfe schaffen, erklärt Julia Bang von der Landesapothekerkammer Brandenburg.

Was passiert beim Sodbrennen?

„Sodbrennen ist ein sogenannter Reflux, also ein Rückfluss. Das bedeutet, dass Magensäure oder nur halb verdauten Speisen in die Speiseröhre zurückfließen und aufsteigen können. Das verursacht wiederum das saure Aufstoßen und das typische Brennen in der Brustbeingegend“, erklärt Apothekerin Julia Bang.

Wann tritt Sodbrennen auf?

In der Regel steckt keine schlimme Ursache hinter dem Reflux. Häufige Auslöser sind sehr fettiges oder sehr süßes Essen sowie Alkohol oder koffeinhaltige Getränke. Auch Rauchen und zu enge Kleidung begünstigen Sodbrennen. Es kann außerdem ein Symptom für zu viel Stress sein. Viele Frauen haben auch in der Schwangerschaft damit zu kämpfen, vor allem im letzten Drittel, wenn das Kind auf den Magen drückt.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

„Wer nur gelegentlich und vor allem nach einem reichhaltigen Essen an Sodbrennen leidet, muss sich keine Sorgen machen. Treten Symptome wie die brennende Speiseröhre, saures Aufstoßen oder häufiges Husten und Räuspern öfter oder vor allem nachts auf, sollte man einen Arzt aufsuchen. Hinter diesen Beschwerden könnte die sogenannte Refluxkrankheit oder auch eine Speiseröhrenentzündung stecken, die entsprechend behandelt werden sollte“, rät Julia Bang.

Was schafft Abhilfe bei akutem Sodbrennen?

Wer doch einmal zu viel gegessen hat und anschließend unter den genannten Symptomen leidet, geht am besten auf einen Verdauungsspaziergang. „Hinlegen ist dagegen keine gute Idee, denn die flache Position begünstigt den Rückfluss in die Speiseröhre nur noch“, so die Apothekerin.

Gibt es Medikamente gegen Sodbrennen?

In jeder Apotheke erhalten Patienten rezeptfreie Arzneimittel, sogenannte Antazida, die die Magensäure binden. „Sie sollten jedoch nur zur kurzfristigen Behandlung eingesetzt werden. Langfristig hilft es eher, fettige und süße Speisen zu vermeiden, wenig Alkohol und Kaffee zu trinken, Gewicht zu reduzieren, Stress abzubauen und mit dem Rauchen aufzuhören. Hilfreiche Hinweise zum Thema Sodbrennen erhalten Betroffene in jeder Apotheke“, so der Tipp von Julia Bang.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.700 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 13 Krankenhausapotheken).

