



## REFLUX & CO: DAS HILFT GEGEN SODBRENNEN

Sodbrennen gilt als Volksleiden und entsteht dann, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und dort zu einem brennenden Schmerz führt. Im aktuellen Blogbeitrag erfahren Betroffene, was man gegen das unangenehme Sodbrennen unternehmen kann.

Wer oft Sodbrennen hat, sollte die Beschwerden zunächst seinem Hausarzt berichten und ausschließen, ob es sich nicht um andere Symptome/Krankheiten handelt. Wenn allerdings ein Reflux diagnostiziert wurde, gibt es auch einfache Hausmittel, durch die sich die von Sodbrennen begleitenden Beschwerden rasch lindern lassen:

- **Hilfe aus der Küche:** Sodbrennen entsteht, wenn der Magen-Darm-Trakt „überfordert“ ist. Kräutertees wie Kamille, Kümmel oder Fenchel können Abhilfe schaffen. Aber auch Haferschleim, Heilerde oder Aloe-Vera-Saft begünstigen die Verdauung und lindern Sodbrennen. Manche Experten raten Betroffenen dazu, ein Glas Milch zu trinken. Aber Vorsicht: Nach dem Milchkonsum steigt die Säureproduktion im Magen sogar an. Das heißt, bei manchen Menschen kann sich der Reflux dadurch sogar verschlimmern. Besser rein basische Lebensmittel (z.B. Kartoffeln) in den Speiseplan einbauen.
- **Druck wegnehmen:** Wenn der Druck von unten auf den Bauchraum einwirkt, wird Sodbrennen begünstigt. Deshalb ist es ratsam, lockere und nicht zu enge Kleidung zu tragen. Auch der Gürtel sollte nicht zu eng geschnallt sein.
- **Bewegung:** Ein Verdauungsspaziergang bringt das Verdauungssystem in Schwung und regt die Entleerung des Magens an. Auf anstrengende Sportübungen, die den Magen zusätzlich belasten (z.B. Sit-Ups, Boxen oder zu extrem ausgeübter Sport), sollte man allerdings verzichten.
- **Kleine Portionen, mehrmals täglich:** Zu große Portionen auf einmal belasten den Magen. Menschen, die unter Sodbrennen leiden, wird empfohlen, besser mehrmals am Tag kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Das Essen sollte zudem langsam verzehrt und gut gekaut werden. Ebenso sollte das Essen nicht zu spät genossen werden. Experten empfehlen Menschen mit sensiblen Mägen, die letzte Mahlzeit zwischen 17 und 19 Uhr zu sich zu nehmen. In jedem Fall zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen.
- **Apropos schlafen:** Wenn du Sodbrennen hast, ist es ratsam, besser auf der linken Seite zu schlafen. Liegt man auf der rechten Seite, kann die Magensäure aus anatomischen Gründen schneller in die Speiseröhre zurückfließen, da sich dort der Mageneingang befindet.
- **Basenpulver/Natron:** Wenn gar nichts mehr geht und der Reflux unerträglich wird, kann man es mit Basenpulver bzw. einer Packung Natron versuchen. Einfach einen Löffel nach Gebrauchsanweisung in einem Glas Wasser auflösen und trinken. Das neutralisiert die Magensäure – die Beschwerden werden gelindert.

### MEHR ZUM THEMA

Wenn du noch mehr über das Thema lesen möchtest, dann findest du unter folgendem Link den Originaltext zum Beitrag:

[Link: Sechs einfache Tipps gegen Sodbrennen](#)