



# Tipps bei Sodbrennen

Sodbrennen ist ein Symptom, bei dem säurehaltiger Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigt und dort ein unangenehmes Brennen verursacht. Tritt es regelmäßig und langfristig auf, kann es die Schleimhaut der Speiseröhre schädigen. Es gibt jedoch allgemeine Maßnahmen, mit denen viele Betroffene bereits eine deutliche Besserung erreichen können, ohne Medikamente zu nehmen. In diesem Merkblatt geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Sodbrennen mit einfachen Mitteln im Alltag vorbeugen oder lindern können.

## Essen & Trinken

**In kleinen Portionen essen:** Große Mahlzeiten fördern den Rückfluss von Magensäure.

**Langsam essen und gut kauen:** Hektisches Essen begünstigt Sodbrennen.

**Reizende Lebensmittel meiden:** Viele Menschen reagieren auf bestimmte Speisen mit Sodbrennen. Häufige Auslöser sind z.B. fettige oder stark gewürzte Speisen, Zwiebeln, Knoblauch, Schokolade, Zitrusfrüchte, Tomatenprodukte, Kaffee, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke. Beobachten Sie, was Ihnen individuell nicht bekommt.

**Nicht zu spät essen:** Letzte Mahlzeit mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafen einnehmen.

## Körperhaltung & Bewegung

**Nach dem Essen aufrecht bleiben:** Nicht hinlegen oder bücken, besser ist ein kleiner Spaziergang.

**Beim Schlafen den Oberkörper erhöhen:** Achten Sie auf eine sanfte Neigung des gesamten Oberkörpers nach oben, so dass die Magensäure nachts zurückfließt.

**Bewegung mit Maß:** Leichte Bewegung wie Spazierengehen oder Radfahren ist förderlich, außer direkt nach dem Essen.

## Entspannung & Alltag

**Stress abbauen:** Stress kann die Magensäureproduktion erhöhen. Achten Sie auf regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und entspannende Aktivitäten wie Spaziergänge, Atemübungen oder Musik.

**Rauchen aufgeben:** Rauchen schwächt den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre. Ein Rauchstopp kann Beschwerden deutlich verbessern.

**Bequeme Kleidung tragen:** Enge Hosen oder Gürtel können den Bauchraum einengen und den Rückfluss begünstigen.