

Schmerzhaftes Sodbrennen: 6 Tipps für ein beschwerdefreies Weihnachtsfest

Weihnachten ist ein regelrechtes Schlemmerfest. Vom Gänsebraten bis zum Fondue wird an den Feiertagen einiges aufgetischt. Dazu kommen noch leckere Naschereien zwischendurch. Doch viele können das Festmahl im Kreis der Liebsten gar nicht richtig genießen. Der Grund: Sodbrennen. Wie sich Betroffene gerade in Hinblick auf die Weihnachtstage am besten vorbereiten und worauf es zu achten gilt, erklären die Experten von Sodbrennen-Wissen.de (www.Sodbrennen-Wissen.de), dem Verbraucherportal rund um das Thema Sodbrennen.

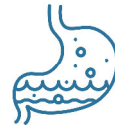
Berlin, 20. Dezember 2016. Ohne Reue richtig schlemmen – an Weihnachten sind den meisten Kalorien egal. Mehrgängige Menüs, leckere Süßigkeiten und Alkohol werden in größeren Mengen genossen. Für viele ist aber bereits beim Hauptgang Schluss: Ein brennendes, schmerzhaftes Gefühl im oberen Magen lässt die feierliche Stimmung jäh abreißen. Gleichzeitig verbietet es die Höflichkeit als Gast, weitere Mahlzeiten dankend abzulehnen und sich vorzeitig vom Tisch zurückzuziehen.

Was verursacht Sodbrennen?

Unter Sodbrennen versteht man ein brennendes, manchmal auch schmerzhaftes Gefühl in der oberen Magengegend und hinter dem Brustbein, das teilweise über die Speiseröhre bis in den Hals ausstrahlt. Ursache für dieses Empfinden ist Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt. Sodbrennen ist die Hauptbeschwerde der sogenannten Refluxkrankheit (Reflux = Rückfluss) und somit nicht als eigenständige Erkrankung, sondern als Symptom anzusehen. Vermehrt auftreten kann Sodbrennen nach dem Essen von fettigen Mahlzeiten, zu vielem (üppigen) Essen oder durch gesteigerten Druck auf den oberen Magen bspw. beim Bücken oder Hinlegen. Die approbierte Ärztin Mila Bauer von Sodbrennen-Wissen.de (www.Sodbrennen-Wissen.de) fasst anhand von 6 hilfreichen Tipps zusammen, wie man gerade an den Schlemmer-Weihnachtstagen lästiges Sodbrennen vermeiden kann.

Tipp 1: Auf bestimmte Speisen verzichten

Die Leckermäulchen müssen jetzt ganz stark sein: Die wirkungsvollste Präventionsmethode gegen Sodbrennen ist der Verzicht auf fettiges Essen, niedrigprozentigen Alkohol (v. a. Wein und Bier), Schokolade, viele Gewürze und säurehaltige Produkte sowie Getränke. All diese Lebensmittel regen die Magensäureproduktion an und verursachen so das unangenehme Brennen in der Magengegend. Gerade an Weihnachten scheint dieser Tipp unerfüllbar, doch Mila Bauer von Sodbrennen-Wissen.de hat eine Lösung: „Gänzlich auf die ungesunden Speisen zu verzichten fällt gerade an den Weihnachtsfeiertagen natürlich sehr schwer. Es hilft



jedoch schon, wenn man den Konsum gering hält und das Essen gut kaut. Dadurch bleibt die Nahrung nicht so lange im Magen.“

Tipp 2: Druck auf den Magen vermeiden

Nach dem köstlichen Weihnachtsmahl sollte kein Verdauungsschläfchen gehalten werden, denn das Hinlegen kann Druck auf den oberen Magen ausüben. Dies fördert nämlich Reflux. Genauso kann häufiges Bücken zu Sodabrennen führen. „Nach dem Essen ist aufrecht stehen sowie vielleicht lieber ‚1000 Schritte tun als zu ruhen‘ am besten, um einen Rückfluss der Magensäure zu verhindern. Hier ist ein gemütlicher Spaziergang mit den Lieben an der frischen Luft nicht nur gut gegen Sodabrennen, sondern stärkt auch das Immunsystem“, erklärt Bauer.

Tipp 3: Weniger rauchen

Raucher sind in der Regel mehr gefährdet, unter Sodabrennen zu leiden. Denn meist verschlimmert Rauchen den Reflux. Gerade an Weihnachten, wenn die Produktion der Magensäure durch die mächtigen Speisen zusätzlich angeregt wird, sollten Raucher die Anzahl der täglichen Zigaretten verringern. „Am gesündesten wäre es natürlich, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Die Reduzierung der Zigaretten pro Tag könnte der erste Schritt dazu sein“, empfiehlt Expertin Mila Bauer.

Tipp 4: Weniger Koffein konsumieren

Auf den üblichen "Verdauungsespresso" sollte ebenso verzichtet werden. „Denn gerade Koffein gehört zu den Substanzen, welche die Magensäurebildung mitunter am meisten ankurbeln“, sagt Bauer. So gilt es nachmittags die entspannte „Kaffee und Kuchen- Zeit“ in Maßen zu genießen.

Tipp 5: Erhöht schlafen

Auch nachts kann Sodabrennen verstärkt auftreten. Um das Risiko hier gering zu halten und eine geruhreiche Nacht zu haben, muss nur wenig beachtet werden, wie Bauer erklärt: „Wichtig ist, auf dem Rücken zu schlafen und den Kopf und Schultern leicht erhöht zu legen. Dazu nimmt man am besten zwei Kissen. Durch die erhöhte Position wird der Rückfluss der Magensäure verhindert. Wenn man auf Nummer sicher gehen möchte, so sollte die letzte Mahlzeit mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen

Tipp 6: Pflanzliche Mittel einnehmen

Sollte es dennoch zu Sodabrennen kommen, müssen nicht immer gleich die harten Geschütze aufgefahren werden. Einige Heilpflanzen können als Tee bei leichten Beschwerden helfen und die Verdauung unterstützen. „Die Klassiker wie Fenchel- oder Kamillentee sind bewährte Hausmittel bei Magenverstimmungen und können bei Sodabrennen Linderung verschaffen. Werden die Beschwerden nicht weniger oder

handelt es sich um starkes Sodbrennen, sollte allerdings ein Arzt aufgesucht werden“, sagt Bauer.

Über Sodbrennen-Wissen.de:

Sodbrennen-Wissen.de ist Deutschlands größtes Informationsportal für alle Themen rund um Sodbrennen, Reflux und Magensäureprobleme. Verbraucher finden dort über 1.300 Fachbeiträge zu häufigen und seltenen Krankheitssymptomen, -verläufen und Therapieverfahren – von klassisch bis homöopathisch. Die Redaktion von Sodbrennen-Wissen.de besteht aus Ärzten, Medizin-Journalisten sowie fachkundigen Medizin-Studenten aus höheren Semestern. Sodbrennen-Wissen.de wird von der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsinformationen im Netz mbH (DeGiN) betrieben. Der Sitz des Unternehmens ist Berlin.

Weitere Informationen sind zu finden unter: <https://www.Sodbrennen-Wissen.de>

Pressekontakt:

markengold PR GmbH

Katarzyna Rezza Vega | Ines Balkow

Münzstraße 18, 10178 Berlin

Tel. (030) 219 159 60 | Fax. (030) 219 159 69

sodbrennen-wissen@markengold.de | <http://www.markengold.de>