



## **Unangenehmes Soddbrennen: 5 skurrile Fakten rund um die Refluxkrankheit**

**Soddbrennen – Die Mehrheit der Deutschen kennt das brennende oder auch schmerzhaftes Gefühl in der oberen Magengegend. Dennoch sind die Betroffenen oft nur unzureichend über die Erkrankung informiert und verstärken die Symptome durch falsches Verhalten sogar noch. Die Experten von dem Verbraucherportal Soddbrennen-Wissen.de ([www.Soddbrennen-Wissen.de](http://www.Soddbrennen-Wissen.de)) haben skurrile Fakten rund um die Refluxkrankheit zusammengetragen und erklären, welche überraschende Rolle Kaugummi oder die Antibaby-Pille bei Soddbrennen spielen und warum die Erkrankung nicht unterschätzt werden sollte.**

Berlin, xx. Februar 2017. Soddbrennen ist eine weit verbreitete Erkrankung, die durch einen Rückfluss (Reflux) der Magensäure in die Speiseröhre verursacht wird. Die möglichen Gründe für das Entstehen von Soddbrennen sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung über körperliche Ursachen bis hin zu psychischen Aspekten wie bspw. Stress. Neben hilfreichen Tipps gegen die Refluxkrankheit kursieren auch viele Mythen, die sich hartnäckig halten. Die approbierte Ärztin Mila Bauer von Soddbrennen-Wissen.de ([www.Soddbrennen-Wissen.de](http://www.Soddbrennen-Wissen.de)) räumt anhand von 5 überraschenden Fakten zur Refluxkrankheit mit Unwahrheiten auf und erklärt, was Betroffenen wirklich hilft.

### **1. Kartoffelsaft hilft gegen Soddbrennen**

Ein sehr wirksames und natürliches Heilmittel gegen Soddbrennen ist frisch gepresster Kartoffelsaft. „Der frische Saft fungiert als basischer Puffer. Das bedeutet, dass er die Säure des Magensaftes neutralisiert“, sagt Bauer. Wichtig ist, dass für die Zubereitung frische Kartoffeln ohne Keim oder grüne Stellen verwendet werden. Zudem sollte der Saft direkt nach dem Pressen getrunken werden.

### **2. Antibaby-Pille begünstigt Soddbrennen**

Vor allem Frauen werden von diesem Fakt überrascht sein: Die Einnahme von der Antibaby-Pille kann zu einer erheblichen Erhöhung des Bauchdrucks führen. Dies beeinträchtigt wiederum den Ventilmechanismus sehr stark, sodass die Magensäure leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann. „Verursacht wird dies durch das in vielen Antibaby-Pillen enthaltene Hormon Östrogen. Durch einen Wechsel auf ein reines Gestagen-Präparat könnten die Beschwerden bei betroffenen Frauen rückläufig sein.“, empfiehlt Bauer.

### **3. Kaugummi kauen verschafft Linderung**

Skurril aber wahr: Kaugummi kauen hilft gegen Soddbrennen. Bauer erklärt: „Durch das Kauen wird die Speichelbildung erhöht. Speichel besteht aus basischen Bestandteilen und neutralisiert somit die Magensäure.“ Zudem werden dadurch die Darmbewegungen gefördert, sodass der saure Mageninhalt kürzere Zeit im Magen bleibt und schneller weiterbefördert wird.



#### **4. Milch: Doch kein Wundermittel**

Ein Mythos, der sich nach wie vor hält: Milch lindert Sodbrennenbeschwerden. Doch das stimmt nicht. „Viele setzen hier auf das falsche Pferd. Milch kurbelt die Magensäureproduktion an und unterstützt dadurch die Symptome zusätzlich“, sagt Bauer. Der Grund dafür ist der hohe Kalziumgehalt von Milch, der bei der Säurebildung eine große Rolle spielt.

#### **5. Mögliche Folgen von chronischem Sodbrennen: Krebs und Asthma**

Die Refluxkrankheit wird oft unterschätzt, doch gerade häufiges oder gar chronisches Sodbrennen kann schwerwiegende Folgen haben. Bauer sagt: „Unbehandelt kann häufiges Sodbrennen Komplikationen wie Geschwüre, Blutungen und sogar eine Umwandlung der Speiseröhrenzellen hervorrufen. Letzteres kann eine Vorstufe von Speiseröhrenkrebs sein.“ Zudem kann chronisches Sodbrennen allmählich zu der Entstehung von chronischer Bronchitis bzw. Asthma führen. Daher gilt: Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

#### **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](mailto:sodbrennen-wissen@markengold.de) | <http://www.markengold.de>