

Betroffene können selber **Sodbrennen** lindern: Zuerst den individuellen Auslösern auf die Spur kommen und diese meiden, vermehrt basische Lebensmittel einbauen, achtsamer essen und Stress abbauen.

# „Löschende“ Maßnahmen

**M**ehr als 30 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig oder gelegentlich unter Sodbrennen. Ein starkes Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein sowie saures Aufstoßen sind die unangenehmen Symptome. Auslöser ist das Rückfließen von Magensäure in den Ösophagus. Dieser Reflux reizt die dort ansässigen Schmerzrezeptoren und löst das unangenehme Brennen aus. Auch eine Magenschleimhautentzündung oder ein Zwerchfellbruch verbunden mit einer schwachen Magenschließmuskulatur (häufig auch bei Übergewicht) können den Reflux hervorrufen. Stress, hastiges Schlingen und bestimmte säurehaltige Lebensmittel fördern das Sodbrennen.

**Beschwerdetagebuch bringt Klarheit** Eine Anpassung des Speiseplans und der Ernährungsweise führt bei den meisten Betroffenen sehr schnell zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden, denn: Viele Lebensmittel wirken basisch und blocken somit auch die Magensäureproduktion. Aber welches sind nun die persönlichen Auslöser? Mit einem

„Beschwerdetagebuch“ kommt man diesen schon nach ein bis zwei Wochen auf die Schliche. Folgendes sollte darin notiert werden:

- Uhrzeit mit Beginn des Sodbrennens?
- Was und wie viel davon wurde vorher gegessen oder getrunken?
- Besondere Begleitumstände: zum Beispiel Stresssituationen, Hektik?

**Säure-blockender Ernährungsplan** Wer häufig oder chronisch unter Sodbrennen leidet, sollte selbstverständlich zuerst einmal einen Arzt aufsuchen. Leichte Beschwerden bekommen viele Betroffene aber häufig auch durch bestimmte Ernährungsmaßnahmen in den Griff. Schon alleine die Umstellung von drei großen auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten täglich erleichtert die Verdauung und regt weniger stark die Säureproduktion im Magen an. Da vor allem fettes, geräuchertes und gepökeltes Fleisch, Mayonnaisen und Eierspeisen Beschwerden auslösen, sollte magerem Fleisch, Fisch, Aufschnitt sowie Gemüse der Vorzug gegeben werden. Gerichte werden zudem bekömmlicher, wenn sie durch Dämpfen oder



Dünsten statt Braten und Frittieren schonend und fettarm zubereitet werden. Von A wie Alkohol über G wie Gewürze bis hin zu Z wie Zucker gibt es zahlreiche Auslöser, die Sodbrennen hervorrufen können. Dies sollte über das Beschwerdetagebuch eruiert werden.

Auch wenn die meisten Obst- und Gemüsesorten tendenziell eher basisch im Körper wirken, gibt es doch auch Ausnahmen wie beispielsweise Tomaten, die einen Reflux intensivieren können. Wer zudem empfindlich auf Kohl- und Lauchgemüse, Hülsenfrüchte oder grobes Voll-

kornbrot reagiert, sollte vor allem in Phasen häufiger saurer Attacken Abstand von diesen schwer verdaulichen Lebensmitteln nehmen. Gute Basenbildner sind vor allem Kartoffeln, Reis, Salate, (Wild-)Kräuter und Sprossen. Diese sollten vermehrt in den Speiseplan eingebaut werden.

**Ausreichend Trinken – aber das Richtige** Flüssigkeit an sich verdünnt die Magensäure und wirkt der aufsteigenden

oder Getränk im Glas vor dem Trinken ein wenig aussprudeln zu lassen.

Bei den Getränken werden häufig unbewusst viele Fehler gemacht: Dass Bohnenkaffee die Säureproduktion im Magen ankurbelt, ist den meisten bekannt. Dies ist auf das enthaltene Koffein zurückzuführen. Somit werden auch koffeinhaltige Colagetränke schlecht getragen. Sie liefern neben Zucker zudem selber Säuren – und zwar prickelnde Kohlendioxid sowie

sen Betroffene mit Sodbrennen zudem selber am besten, dass auch ein bis zwei Gläser Weiß- oder Rotwein vor allem vor dem Zubettgehen zu Sodbrennen in der Nacht führen können, was durch die waagerechte Position im Bett noch beschleunigt wird.

**Hydrogencarbonat in Heilwässern bindet Säure** Heilwässer mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat ( $\text{HCO}_3$ ) helfen bei Sodbrennen. Sie sollten aber mindestens 1300 Milligramm pro Liter enthalten, um Magensäure zu puffern. Etwa ein bis zwei Liter werden am besten zimmertemperiert über den Tag verteilt, auch vor und zu den Mahlzeiten, langsam getrunken. Manche Mineralwässer sind auch reich an Hydrogencarbonat. Ein Blick auf das Flaschenetikett lohnt sich somit.

**Stressabbau durch achtsames Essen** Es sollte immer ausreichend Zeit zum achtsamen Essen der Mahlzeiten vorhanden sein. Mobiles Telefon, Fernseher und Co. sind somit tabu beim Essen. Unachtsames Essen durch Ablenkung führt ganz unweigerlich zu hastigem Schlingen. Dies kann nicht nur dauerhaft in Übergewicht enden, da das Sättigungsgefühl nicht mehr wahrgenommen wird, sondern auch die Verdauung leidet. Der Magen benötigt dann einfach mehr seiner Säure, um die gröberen Essensbestandteile zu zersetzen und für die weiteren Verdauungsprozesse vorzubereiten. Langsames und bewusstes Essen und gründliches Kauen beugen Sodbrennen vor! ■

Andrea Pütz,  
Dipl. Oecotrophologin

## NATÜRLICHE SÄUREBLOCKER ALS ERSTE-HILFE

Neben der Umstellung der Ernährung gibt es auch altbewährte Hausmittel:

- + **Heilpflanzentees** Eibisch, Malve und Spitzwegerich schützen die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen. Kamille wirkt beruhigend auf entzündete Schleimhäute.
- + **Kartoffelsaft** wirkt stark basisch und somit säurebindend. Entweder selber frisch aus rohen Kartoffeln auspressen oder fertig als Saft kaufen. Je vor den Mahlzeiten etwa 150 Milliliter trinken.
- + **Leinsamenschleim** Der durch längeres Kochen von Leinsamen austretende Schleim wirkt reizlindernd und schützt die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen. Rezept: Einen Esslöffel Leinsamen (geschrotet) zusammen mit 250 Milliliter Wasser 30 Minuten kochen lassen. Dann abseihen und über den Tag verteilt trinken.
- + **Heilerdetrunke** Innerlich wirkt Heilerde nicht nur entzündungshemmend, sondern bindet auch überschüssige Säure. Dafür einen Teelöffel Heilerde in einem Glas warmen Leitungswasser verrühren und über den Tag verteilt schluckweise trinken.



© digifree / fotolia.com

Magensäure entgegen. Wasser sollte aber möglichst wenig Kohlendioxid enthalten, denn auch sie kann Beschwerden verstärken. Wenn man beispielsweise im Restaurant keine Auswahl an stillen Mineralwässern hat, fährt man am besten, das kohlendioxidhaltige Wasser

die Säuerungsmittel Phosphor- und Zitronensäure. Diese saure Kombination macht aber leider nicht immer lustig, sondern kann Sodbrennen Vorschub leisten. Auch zu heiße oder zu kalte Getränke und Fruchtsäfte reizen den ohnehin schon übersäuerten Magen. Sicherlich wis-