



## Sauer macht nicht immer lustig - Sodbrennen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 16 Jan 2017 - 14:00

Der Magen ist ein recht gut belastbares inneres Organ, das sich im Laufe seines Lebens weiten und zusammen ziehen kann. Diese besondere Flexibilität nimmt sich der Mensch, vor allem beim übermäßigen Essen, gerne zu eigen. Wird der Magen mit ständig ungesunden Speisen und auch mit alkoholischen oder übersüßten Getränken gefüllt, könnte dieser irgendwann mit voller Wucht zurück schlagen – Sodbrennen ist dann die schmerzhafteste Folge.

Im Magen blubbert und brodelte es, ein starkes Brennen kriecht bis in den Rachen hinauf. Das schmerzhafteste Sodbrennen ist eigentlich nichts weiter als ein Rückfluss (lateinisch Reflux) der Magensäure. Ein Spaziergang am Tage hilft den Magen- und Darmtrakt beim besseren Verdauen - Bewegung tut dem Körper gut. Nachts hingegen muss sich der Körper mit Hilfe von Schlafen regenerieren, aber das Sodbrennen nimmt und kennt keine Rücksicht auf die menschlichen Bedürfnisse. Durch das flache Liegen verstärkt sich das Brennen und Aufstoßen.

Die Ursache von Sodbrennen ist häufig der Genuss von Alkohol, säurehaltiges Obst, koffeinhaltige Getränke, zuckerreiche Lebensmittel (Schokolade, Kuchen usw.) und das Rauchen, sie veranlassen die vermehrte Magensäureproduktion. Auch zu enge Kleidung, Übergewicht und sogar Stress führt zu den bekannten Symptomen. Ein geschwächter Schließmuskel zwischen Magen- und Speiseröhre kann ebenfalls eine Ursache für Sodbrennen sein, um genauere Aufklärung, bedarf es einen Besuch bei einem Gastroenterologen. Er kann mithilfe einer Magenspiegelung erkennen, ob eine Störung im Verschlussmechanismus vorliegt. Ist die Speiseröhre im ständigen Kampf mit der Säure, so entwickelt sich im Laufe der Zeit eine chronische Speiseröhrentzündung. Im schlimmsten Fall entstehen bösartige Tumore (Krebs).

Auch an anderen Stellen kann die Magensäure Schaden anrichten. Steigt saure Flüssigkeit über die Speiseröhre hinaus, kann sie den Zahnschmelz, die Rachenschleimhaut und zusätzlich die Atemwege schädigen. Um den Magen wieder ins Gleichgewicht zu bringen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Kleine Portionen essen, auf Alkohol und mit Zucker verarbeitete Lebensmittel verzichten, abnehmen (Übergewicht begünstigt Sodbrennen), Stressabbauen mit Hilfe durch Sport, und bestimmte Arzneimittel können überschüssige Magensäften binden und neutralisieren.

Entweder man greift zu Medikamenten oder entschließt sich zu einer kohlenhydratarmen Ernährungsumstellung – Low Carb –. Die Low Carb Ernährung ist sehr hilfreich, wie man heute weiß und wesentlich verträglicher als Arzneimittel mit Nebenwirkungen. Ärzte und Ernährungsmediziner bestätigen: Eine verstärkte Kohlenhydrataufnahme (Zucker) begünstigt die Säurebildung im Magen. Kommt das Sodbrennen häufiger oder sogar regelmäßig vor, sollte einen Arztbesuch Aufklärung schaffen. Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit bieten die Autoren Beuke und Schütz in ihren Büchern und auf ihren Webseiten: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

Buchtipps:

Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99

Kurzbeschreibung: Als ehemalige Reizdarm-Patientin schreibt die Autorin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an.



Sie entwickelt alle Low Carb Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich.

Alle 45 Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

© 2017 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

#### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

#### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:13):** <http://medkom24.eu/node/22036>

#### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>