Unterschätzter Risikofaktor für Sodbrennen

GESUNDHEIT Umfrage zeigt, was uns auf den Magen schlägt – Frauen offenbar häufiger betroffen

IM NORDWESTEN – Der Grillabend war schön, Würstchen und Co. schmeckten lecker – doch kaum liegt man später im Bett, beginnt es hinter dem Brustbein zu brennen. Sodbrennen und saures Aufstoßen gehören für viele Menschen zu den lästigen Begleitern des Alltags.

Neue Daten zeigen nun, dass dabei oft nicht nur das Essen eine Rolle spielt. Eine aktuelle Umfrage unter 1.001 Menschen zwischen 35 und 65 Jahren mit Refluxbeschwerden zeigt, dass viele wiederkehrend darunter leiden.

Frauen berichten dabei häufiger über regelmäßige oder sogar chronische Beschwerden als Männer.



Die Grillsaison ist in vollem Gange, doch es ist nicht die Ernährung allein, die den Magen belasten kann.

BILD: DJD/DR. KADE/GRAPHICSWIZARD/123RF

Reaktion auf Stress

Als wichtigste Auslöser nennen die Befragten säurehaltige Lebensmittel und Getränke (59 Prozent), gefolgt von scharfen oder fettreichen Speisen (51 Prozent) sowie üppigen Mahlzeiten (49 Prozent). Überraschend weit oben auf der Liste steht außerdem Stress: 39 Prozent sehen darin einen persönlichen Trigger – noch vor späten Mahlzeiten oder Alkohol.

Dieser Aspekt wurde auch wissenschaftlich untersucht. In einer Studie mit 439 Medizinstudierenden zeigte sich ein klares Muster: Je höher das Stresslevel, desto häufiger traten Refluxsymptome auf.

Ein durchaus nachvollziehbarer Gedanke, denn wenn der Kopf unter Druck steht, reagiert oft auch der Bauch sensibel.

Schnelle Linderung gewünscht

Wer Stress als Trigger nennt, beschreibt vor allem private Belastungen, Konflikte, mentale Überforderung und Schlafmangel. Aber auch hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen: Rund jede fünfte Frau zwischen 50 und 59 Jahren nennt die Wechseljahre als Ursache oder Verstärker ihrer Beschwerden. So verschieden die Auslöser auch sind, bei der Behandlung sind sich die meisten einig: 84 Prozent erwarten von einem Mittel gegen Sodbrennen eine schnelle spürbare Linderung. Bei akuten Beschwerden können rezeptfreie Antazida die Magensäure binden. Riopan etwa enthält den Wirkstoff Magaldrat und gehört zu den sogenannten Schichtgitterantazida. Es kann überschüssige Magensäure bedarfsgerecht neutralisieren und zu einer schnellen, lang anhaltenden Linderung beitragen.

Wann zum Arzt?

Häufiges Sodbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden. Das gilt insbesondere dann, wenn die Beschwerden mehrmals pro Woche auftreten oder von Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust oder Schmerzen begleitet werden. Zudem kann jeder selbst etwas zur Vorbeugung tun. Tipps hierzu gibt es beispielsweise unter www.riopan.de. So helfen oft kleinere Mahlzeiten, viel stilles Wasser oder Tee trinken, ausreichend Abstand zwischen Abendessen und Schlafengehen sowie regelmäßige Entspannungsübungen.





25 Jahre Bakenhus Biofleisch

Bauern- & Kunsthandwerkermarkt auf dem Biohof Bakenhus

Großenkneten. Mit dem Bauern- und Kunsthandwerkermarkt auf dem Biohof Bakenhus am Sonntag, 28. Juni 2026, werden 25 Jahre Bakenhus Biofleisch GmbH gefeiert – und zugleich 25 Jahre geglückte Kooperation zwischen drei Partnern. Denn dass die Biofleischerei und ihr Hofladen auf dem ökologisch bewirtschafteten Biohof Bakenhus in Großenkneten mitten im Wasserschutzgebiet des Oldenburgisch-Ostfriesischen Wasserverbands (OOWV) angesiedelt sind, ist kein Zufall.

1995 übernahm der OOWV den Hof und setzte auf eine strikt ökologische Bewirtschaftung. Ziel war es, zu zeigen, wie Pflanzenanbau, Grünlandwirtschaft und maßvolle Nutztierhaltung mit dem Schutz des Grundwassers zusammengehen können, aus dem der Verband sein Trinkwasser fördert.

Die Gründung der Biofleischerei folgte auf dem Fuße, um die nach Bioland-Standards produzierten Wurst- und Fleischspezialitäten des Biohofs Bakenhus, und später weitere Bioprodukte, zu vermarkten. Hand in Hand mit der OOWV-Umweltbildung auf dem Biohof leistet die Bakenhus Biofleisch GmbH so einen Beitrag zu Boden- und Grundwasserschutz – und zu regionaler, nachhaltiger Ernährung. „Wir wollen die 25-jährige Erfolgsgeschichte der Fleischerei und des Hofladens mit neuen Ideen und neuen Produkten, aber in bewährter Qualität fortführen“, kündigte Torsten Selle an, als er die Geschäftsführung der Biofleischerei 2025 von Vorgänger Rainer Breuer übernahm. Wie gut das schon gelungen ist, zeigt ein Blick in den Hofladen und auf die hübschen selbstgemachten Dinge und leckeren regionalen Produkte der 30 Aussteller beim Bauern- und Kunsthandwerkermarkt am Sonntag, 28. Juni 2026, von 10 bis 18 Uhr.