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.

Reiseangebote oder Newsletter bei uns ganz einfach per WhatsApp erhalten.
Unsere WhatsApp Nr.: (0441)20 57 000

Transfer ab/bis Haustür für alle Kreuzfahrten bei uns für norddeutsche Häfen & Flughäfen buchbar!

Skandinavien - AIDAnova
vom 15.8. bis 22.8.2026
Haustürtransfer ab 149 € p. P.+
7 Nächte: Kiel > Skagen > Oslo an 2 Tagen (über Nacht) > Kopenhagen an 2 Tagen (über Nacht) > Aarhus > Kiel
Innen ab 949,- €*
Meerblick ab 1.405,- €*
Balkon ab 1.429,- €*

Mediterrane Schätze - AIDAcosma
vom 22.8. bis 29.8.2026
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+
7 Nächte: Flugan-/abreise Hamburg - Mallorca > La Spezia > Rom/Civitacecchia > Korsika > Barcelona > Mallorca
Innen ab 1.109,- €*
Veranda ab 1.499,- €*

Norwegens Fjorde mit Geiranger - AIDAprima
vom 4.9. bis 14.9.2026
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+
10 Nächte: Hamburg > Bergen > Aurlandsfjord-Passage - Flåm > Ålesund > Molde > Trondheim > Geiranger > Stavanger > Hamburg
Innen ab 1.449,- €**
Meerblick ab 1.799,- €**
Veranda ab 2.049,- €**

Großbritannien & Norwegen - AIDAsol
vom 19.8. bis 28.8.2026
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+
9 Nächte: Hamburg > Newcastle > Aberdeen > Shetlandinseln > Måløy > Haugesund > Kristiansand > Hamburg
Innen ab 1.399,- €*
Meerblick ab 1.799,- €**
Balkon ab 2.049,- €**

Norwegen - AIDAperla
vom 26.9. bis 3.10.2026
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+ Balkon-Special
7 Nächte: Hamburg > Eidfjord > Måløy > Alesund > Stavanger > Hamburg
Innen ab 949,- €**
Meerblick ab 1.200,- €***
Veranda ab 1.229,- €**

*AIDA LIGHT- **AIDA CLASSIC- ***AIDA PREMIUM-Tarif, Preis pro Person bei 2er-Belegung (Kabinenkategorie), streng limitiertes Kontingent. Nur gültig für Neubuchungen bis max. 1.7.26 bei Doppelbelegung pro Kabine für ausgewählte Reise, streng limitiert, gemäß Aktionsbedingungen.
+ Transfer ab/bis Haustür für Hin- und Rückfahrt für den Großraum Oldenburg (ca. 20km) und weitere Orte gemäß Transferbedingungen.
Veranstalter: AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A. · Am Strande 3d · 18055 Rostock

Wir arbeiten mit Beratungsterminen - ganz einfach telefonisch oder online auf avedi-travel.de ihren Termin vereinbaren!

Lufthansa City Center
AVEDI TRAVEL
Bahnhofstr. 22 - 26340 Zetel - Tel. (0 44 53) 98 56 76
Hauptstr. 60 - 26122 Oldenburg - Tel. (04 41) 20 57 00 20
Oldenburger Str. 271 - 26180 Rastede - Tel. (0 44 02) 69 66 66

Alle Reisen auch direkt online auf avedi-travel.de mit unserem Service & Transfers buchbar!

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 4.7.2026
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
GARTEN KÖNIG
20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.- | 6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.- | 6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.- | 6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.- | 6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3949.-
- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!

Garten-haus der Woche
Wandstärke 28 mm
1399.- 1400€ gespart
Blockhaus „Nizza“ statt 2799.-* *UVP des Herstellers
B 390 cm x T 300 cm, 28 mm Wandst., anthrazit vorimprägniert
Wandstärke 28 mm
1000€ gespart
1199.-
Blockhaus „Nizza“ statt 2199.-* *UVP des Herstellers
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke

Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* *UVP des Herstellers 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* *UVP des Herstellers 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke

Wandstärke 28 mm
1999.-
Gartenhaus „Davos“ statt 3299.-* *UVP des Herstellers
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandst.

Gartenzaun der Woche
40€ gespart 49.99
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, kdi, gerade

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg · Telefon: 0441 / 35036702 · oldenburg@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!