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.

Anzeige

Lomako

KLEINKIND-PROPHYLAXE

Gesunde Zähne beginnen vor der Geburt – stimmt das?



Ja es stimmt, denn Karies startet oft nicht im Kinderzimmer, sondern im Alltag der Familie. Schon kleine Gewohnheiten machen einen großen Unterschied: **Bitte nicht den Schnuller ablecken** oder den Löffel „saubermachen“ und dann weitergeben. Auf diese Weise können Bakterien leichter übertragen werden. Auch beim Thema Ernährung gilt: **weniger Zucker ist mehr.**

Eine zuckerarme Ernährung unterstützt den Zahnschmelz und ein Ernährungstagebuch für 1 Woche zeigt schnell, wo sich versteckte Zuckerfallen verstecken **(Spoiler: Saft & Quetschie sind oft „Zucker mit Image“).**

Und wann startet die Mundpflege?
Ab dem ersten Zahn. Sanft, spielerisch, ohne Drama, aber konsequent. Wir zeigen dir einfache Handgriffe, altersgerechte Hilfsmittel und wie du Zähneputzen zur Routine machst, ohne dass es täglich zu Verhandlungen kommt wie auf einem Basar.



Mehr erfahren Sie in der Praxis
Dr. Annemarie Stenchly-Lomako,
26607 Aurich Tel.: 04941 972097

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 4.7.2026

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!

GARTEN KÖNIG



(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

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

1399.-
1400€ gespart

Blockhaus „Nizza“
B 390 cm x T 300 cm, 28 mm Wandst., anthrazit vorimprägniert
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



1000€ gespart
1199.-

Blockhaus „Nizza“
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1499.-* *UVP des Herstellers 849.-

Gerätehaus „Paris“/“Montreal“
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1749.-* *UVP des Herstellers 899.-

Gerätehaus „London “/“Toronto “
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-

Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-

Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart 1111.-



1999.-

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



Gartenzaun der Woche
40€ gespart
49.99

Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, kdi, gerade
statt 89,99

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287

Am großen Stein 4, 26835 Hesel
Gewerbestr. 54, 26624 Georgsheil
Telefon: 04950 / 990104
Telefon: 04942 / 990588, 0176 / 35463217
hesel@der-gartenkoenig.de
georgsheil@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!