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.

Gartenmöbel
ZUM VERLIEBEN
JETZT **NEUHEITEN** ENTDECKEN UND MIT UNS IN DIE NEUE SAISON STARTEN
1499€
1199€
Begrenzte Menge verfügbar
Schnell sein lohnt sich
Garten-Lounge
Polyrattangelfecht halbrund geflochten,
inkl. Sitz- und Rückenkissen, best. aus:
Ecklounge, Tisch und Lounge-Sessel
Sens-Line, Modell Emely
Entdecke unsere **große Gartenmöbel-Ausstellung** auf rund 1000 qm
Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Preise sind Abholpreise ohne Kissen und Deko. Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis! Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 04.07.2026
Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE
Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!

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!
Wandstärke 28 mm
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
Wandstärke 28 mm
1000€ gespart
1199.-
Blockhaus „Nizza“
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1999.-
Gartenhaus „Davos“ statt 3299.-*
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandst.
*UVP des Herstellers
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
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!