

# Tipp: Sodbrennen

Beim Sodbrennen (Refluxkrankheit) verursacht aufsteigende Magensäure ein Brennen hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen und Schmerzen. Die Langzeitschäden sind Entzündungen (Refluxösophagitis) und eine bösartige Erkrankung der Speiseröhre. Wir sagen Ihnen, wie Sie Beschwerden lindern bzw. vermeiden.

Guck mal:  
Gesundheit

Vivantes  
LEBEN IN BERLIN

# Tipp: Sodbrennen

Die Gründe für Sodbrennen können ein ungenügender Verschluss des Magen-  
eingangs sowie eine unzureichende  
Peristaltik (Bewegung) der Speiseröhre  
sein.

## Diese Dinge tragen zum Sodbrennen bei:

- Spätabendliches fettreiches Essen
- Alkohol- und Nikotingenuss
- Starkes Übergewicht

## Wenn Sie bereits unter Sodbrennen leiden, sollten Sie

- mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen
- säurehaltige Getränke meiden  
(Obstsäfte, Alkohol, Kaffee)
- keinen Pfefferminztee trinken
- Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen vermeiden
- mit Ihrem Arzt darüber sprechen

Die Einnahme von Säureblockern bringt rasche  
Linderung und einen langanhaltenden Therapieerfolg.  
Eine Operation ist nur noch selten notwendig.

## Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

**Alle Vivantes Gastroenterologien im Überblick:**  
Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |  
Klinikum Am Urban | Klinikum Hellersdorf |  
Klinikum im Friedrichshain | Klinikum Neukölln |  
Klinikum Spandau

Guck mal:  
Gesundheit