

GESUNDHEITS-TIPP

# Sodbrennen lässt sich oft mit Hausmitteln lindern

Die typischen Auswirkungen von Sodbrennen können von kaum merklich bis sehr unangenehm reichen. Zu den möglichen Beschwerden gehören saures Aufstoßen, dabei kann Magensäure oder Speisebrei zurück in den Mund gelangen. Auch ein schmerzhaftes Brennen hinter dem Brustbein, ein Druckgefühl im Oberbauch oder Bauchschmerzen können vorkommen. So unschön Sodbrennen werden kann, hat es doch einen tröstenden Aspekt: In den allermeisten Fällen ist es harmlos und darüber hinaus ziemlich gut und vergleichsweise schnell mit Hausmitteln in den Griff zu bekommen.

WIE ENTSTEHEN DIE LÄSTIGEN BESCHWERDEN ÜBERHAUPT?

Hausmittel gegen Sodbrennen sind meistens solche, die die Magensäure verdünnen oder binden. Diese ist nämlich im Fall von Sodbrennen ein Teil des Problems, es tritt dann auf, wenn Säure den Magen verlässt und zurück in die Speiseröhre fließt. Dabei wird die Schleimhaut der Speiseröhre gereizt und es kommt zu den typischen Schmerzen.

Dafür, dass die Magensäure aber überhaupt erst aus dem Magen gelangt, kommen wiederum einige mögliche Ursachen infrage. Der Eingang des Magens wird von einem Schließmuskel verschlossen. Liegt hier eine Schwäche oder Funktionsstörung vor, kann das Sodbrennen da-

durch entstehen. Die Gründe sind aber auch sehr oft in der Ernährung zu finden, besonders üppige Mahlzeiten oder bestimmte Lebens- oder Genussmittel wie Zitrusfrüchte, Alkohol oder Kaffee sind typische Auslöser. Weitere Lebensmittel, die schnell einmal Sodbrennen hervorrufen können, sind besonders scharfe oder gut gewürzte Gerichte oder solche, die viel Fett enthalten und schwer im Magen liegen.

Es gibt jedoch auch eine Reihe von Ursachen, die nichts mit der Ernährung zu tun haben, zum Beispiel:

- Manche Medikamente und Krankheiten
- Stress
- Übergewicht

In der Schwangerschaft hat Sodbrennen noch einmal andere Gründe: Einerseits entspannen sich durch bestimmte Hormone die Muskeln, also auch der Schließmuskel des Magens. Früher oder später kommt noch dazu, dass das Wachstum des Babys zu größerem Druck auf den Magen führt. Gerade in dieser Zeit können die Beschwerden besonders unangenehm werden. Medikamente sollte man jedoch unbedingt nur nach Absprache mit Arzt oder Ärztin einnehmen.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

DAS SODBRENNEN SCHNELL WIEDER LOSWERDEN

Tatsächlich ist die Bandbreite der bereits erwähnten Hausmittel, die Abhilfe schaffen können, recht groß. Dazu zählen:

- Zwieback oder trockenes Weißbrot
- Bananen
- Kartoffeln
- Nüsse oder vor allem Mandeln
- Haferflocken
- Wasser

Manche Tees sind ebenfalls dazu geeignet, den Magen zu beruhigen, zum Beispiel Kamille und Fenchel. Ein weiteres bekanntes Hausmittel ist Natron.

Auch mit der Körperhaltung lässt sich Sodbrennen mit etwas Glück schon lindern: Gerade wenn die Beschwerden abends zuschlagen und man sich eigentlich hinlegen möchte, hilft es, den Oberkörper erhöht zu lagern oder sich auf die linke Seite zu legen. Beides hemmt den Rückfluss der Magensäure aus dem Magen heraus.

Einerseits ein Klassiker unter den Hausmitteln, andererseits jedoch auch umstritten, ist Milch. Bei vielen Menschen sorgen ein paar Schlucke Milch bereits dafür, dass das Sodbrennen aufhört. Ob Milch im persönlichen Fall hilft oder nicht, kann man nur selbst ausprobieren. Unter Umständen kann Milch die Beschwerden auch verschlimmern.

Zu den vorbeugenden Maßnahmen gegen Sodbrennen zählen eine ausgewogene Ernährung und das Meiden typischer



Auslöser. Vollkornprodukte und gedünstetes Gemüse sind zum Beispiel sinnvoll, auf stark fett- oder säurehaltige Lebensmittel und Alkohol sollte man dagegen verzichten.

LÄSTIG, ABER HARMLOS – ODER DOCH EIN FALL FÜR DEN ARZT?

Kommt Sodbrennen nur hin und wieder einmal vor, hat es in aller Regel keine negativen Folgen. Die Magensäure reizt zwar nicht nur die Speiseröhre, sondern eventuell auch die Rachenschleimhaut und die Stimmbänder. Das kann Heiserkeit, Husten und häufiges Räuspern nach sich ziehen. Wenn öfter Magensäure zurück in den Mund gelangt, kann auch der Zahnschmelz darunter leiden.

Anders sieht es aus, wenn die unangenehmen Beschwerden häufig und über einen längeren Zeitraum auftreten. Dann kann Sodbrennen nicht nur zu Entzündungen der Speiseröhre führen, sondern sogar zu einer Vorstufe von Speiseröhrenkrebs. In vielen Fällen ist häufiges Sodbrennen auf dieselbe Ursache zurückzuführen: Die Refluxkrankheit, bei der nicht nur gelegentlich, sondern regelmäßig Magensäure zurück in die Speiseröhre fließt. Diese Erkrankung muss behandelt werden. Wenn man oft unter Sodbrennen leidet, ist es deshalb sinnvoll, sich an den Hausarzt zu wenden.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

# Schlafkiller Zeitumstellung

Zeitumstellung bringt bei vielen Menschen den Schlaf- und Biorhythmus durcheinander



Am Sonntag schlafen wir eine Stunde weniger. .

Foto:AOK/hfr.

Von Winter- auf Sommerzeit: Diese Umstellung sorgt vom 31. März auf den 1. April bei so einigen Menschen für tiefe Augenringe und einen Knick in der Leistungsfähigkeit. In der kürzesten Nacht des Jahres werden die Uhren dann wieder eine Stunde auf die Sommerzeit vorgestellt. „Durch die fehlende Stunde wird die Zeitumstellung auf die Sommerzeit für viele problematischer als die Umstellung zur Winterzeit empfunden“, sagt AOK-Service-Regionalleiter Reinhard Wunsch.

Die Zeitumstellung ist für viele Menschen ein Ärgernis, weil sie den inneren Schlaf- und Biorhythmus durcheinander bringt. Besonders empfindlich sind hier Säuglinge, die gerade ihren Schlafrhythmus gefunden haben. Wer aber dauerhaft an Schlafstörungen leidet, sollte tiefer in die Ursachenforschung gehen: Zu viel Stress oder zu fettes Essen, private Probleme, zu viel

Koffein oder Alkohol, aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten - es gibt viele Ursachen für schlechten Schlaf. Nach der Zeitumstellung können Beschwerden auftreten, die bis zu einer Woche andauern können.

Ist der Schlafrhythmus richtig gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Schlafmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems verursachen oder die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen begünstigen. „Es ist wichtig, die eigenen Batterien durch einen gesunden Schlaf wieder aufzuladen. Ausreichend Schlaf steigert unser Wohlbefinden und die Lebensqualität“, so Wunsch.

Ihre ambulanten Pflegedienste im Norden wünschen

# frohe Ostern

**pnt**® persönlich nordisch tüchtig

PFLEGEDIENSTE

**Kinderpflegedienst Lübeck**

Bei der Lohmühle 7  
23554 Lübeck

☎ 0451 - 120 110 70

[www.pnt-pflegedienste.de](http://www.pnt-pflegedienste.de) [www.kinderpflegedienst-luebeck.de](http://www.kinderpflegedienst-luebeck.de)

Unsere Standorte: Bad Segeberg, Dörnick/Plön, Geesthacht, Helgoland, Kiel, Lübeck, Schwerin  
WG Intensivpflege: Bad Segeberg, Bernstorf, Dörnick/Plön, Groß Grönau, Neumünster

**Jetzt bewerben und PNTler werden:**

zentraler Kontakt für alle Standorte:

☎ **0 45 51 - 893 71 32**  
**0176 300 200 40** 📞

✉ [bewerbung@pnt-pflegedienste.de](mailto:bewerbung@pnt-pflegedienste.de)

zur Schnellbewerbung

© shutterstock.com by Dean Drebot

# 70 JAHRE

## ÜBERRASCHUNG

### Ihre jahrelange Treue belohnen wir gerne!

**Wir feiern Ihre Mobilität!**  
Happy Birthday zu 70 Jahren Carepoint. Und weil wir uns nicht gern selbst beschenken, bekommen Sie die Geschenke!

Besuchen Sie einer unserer Filialen in der Mühlenstraße, am Heiligen-Geist-Kamp oder in Stockelsdorf und erhalten Sie im Zeitraum von Ostern bis Pfingsten einen **Gutschein für orthopädische Einlagen ohne Aufpreis.\***

**Jetzt nur 0,-€ Zuzahlung\***

\* Bei Vorlage eines gültigen Kassenrezepts über orthopädische Schuheinlagen entfällt die Zuzahlung bei allen Modellen. Der Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar und bis zum 31.07.2024 gültig. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr.

**carepoint**  
Sanitätshaus  
Orthopädietechnik

**Carepoint KG**  
Mühlenstraße 34-48 • 23552 Lübeck  
Heiligen-Geist-Kamp 1C • 23568 Lübeck  
[info@carepoint.eu](mailto:info@carepoint.eu)  
[www.carepoint.eu](http://www.carepoint.eu)

**70 Jahre Carepoint: Tradition trifft Innovation im Dienste Ihrer Gesundheit**

Seit 1954 steht Carepoint für höchste Präzision in der Gesundheitsbranche. Mit 21 Filialen in Hamburg und Lübeck feiert das Unternehmen sein 70-jähriges Bestehen als Synonym für Qualität und individuelle Patientenbetreuung.

Die enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten zeugt von dem hohen Stellenwert, den die Versorgung bei Carepoint genießt. Jede Lösung ist so einzigartig wie die Menschen, denen sie dient – seit sieben Jahrzehnten widmet sich Carepoint der Aufgabe, Beweglichkeit und Lebensfreude zu fördern.

In den Filialen finden Kunden nicht nur orthopädische Einlagen, sondern auch ein breites Spektrum an Hilfsmitteln wie Bandagen und Kompressionsstrümpfen. Die Verbindung aus handwerklicher Präzision und modernster Technologie macht Carepoint zum verlässlichen Partner auf dem Weg zur Genesung.

**Mit innovativen Ansätzen wie CAD-Einlagen in Frästechnik und spezialisierten Prothetik-Lösungen setzt Carepoint Maßstäbe. Das qualifizierte Team engagiert sich täglich dafür, die Lebensqualität seiner Kunden zu verbessern. Feiern Sie mit Carepoint 70 Jahre Fachkompetenz und menschliche Nähe – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.**

## Unsere Frühlingsangebote

**35%**

auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 30.04.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

**Wir waschen Gardinen**

**35%**

auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 30.04.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

**Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung**

Schwartauer Allee 13a-15 • 23554 Lübeck  
5 Parkplätze vor den Schaufenstern • Haltestelle Wickedestr. Linie 1 + 10  
Montag - Freitag 10.00 - 18.00 • Sonnabend 10.00 - 13.00  
**Tel. 0451-43115 • [www.gardinen-schlichting.de](http://www.gardinen-schlichting.de)**