

GESUNDHEITS-TIPP

Sodbrennen: Wann ist es harmlos, wann sollte man zum Arzt?

Vor allem nach einem besonders gehaltvollen Essen können manchmal die unangenehmen Begleiterscheinungen des Sodbrennens auftreten. Diese können von einem sauren Aufstoßen, bei dem auch Magensäure oder Speisebrei zurück in den Mund gelangen kann, bis zu einem schmerzhaften Brennen hinter dem Brustbein oder auch einem Druckgefühl im Oberbauch oder Bauchschmerzen reichen. Die wieder aufsteigende Magensäure reizt nicht nur die Speiseröhre, sondern unter Umständen auch die Rachen-schleimhaut und die Stimm-bänder, was zu Heiserkeit, Husten und häufigem Räuspern führen kann.

Wenn es häufig passiert, dass Magensäure zurück in den Mund kommt, kann auch der Zahnschmelz darunter leiden. Glücklicherweise ist Sodbrennen harmlos, solange es nur hin und wieder vorkommt. Dann kann man sich in aller Regel auch gut mit Hausmitteln behelfen. Ein anderer Fall liegt vor, 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.

Ursache von häufigem Sodbrennen ist oft die Refluxkrankheit, bei der es nicht nur gelegentlich, sondern regelmäßig geschieht, dass Magensäure zurück in die Speiseröhre fließt. Diese Erkrankung muss behandelt werden. Treten die Beschwerden also häufig auf, ist der Gang zum Arzt sinnvoll.

**Wie kommt es eigentlich zu Sodbrennen?** Grundsätzlich stellt sich Sodbrennen dann ein, 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. Warum die Magensäure aus dem Magen hinausgelangt, kann wiederum eigen-

ne unterschiedliche Ursachen haben. Der Mageneingang wird von einem Schließmuskel verschlossen, wenn hier eine Schwäche oder Funktionsstörung vorliegt, kann dies ein Grund für Sodbrennen sein.

Häufig sind jedoch einfach besonders üppige Mahlzeiten oder bestimmte Lebens- oder Genussmittel wie Zitrusfrüchte, Alkohol oder Kaffee schuld. Gerade auch frittierte, besonders scharfe oder gut gewürzte Gerichte oder solche, die viel Fett enthalten und schwer im Magen liegen, können Auslöser für Sodbrennen sein.

Weitere Gründe, die infrage kommen können, sind Stress, manche Medikamente oder Erkrankungen. Auch Übergewicht kann das Auftreten begünstigen. Ein Sonderfall ist Sodbrennen in der Schwangerschaft. Einerseits entspannen sich durch bestimmte Hormone die Muskeln, also auch der Schließmuskel des Magens, dazu kommt wachsender Druck auf den Magen durch das Wachstum des Babys. Gerade in dieser Zeit muss man mit Medikamenten jedoch vorsichtig sein und sie unbedingt nur nach Absprache mit Arzt oder Ärztin einnehmen.

**Welche Hausmittel können helfen?** Bei gelegentlichem Sodbrennen kann es schon reichen, einen Schluck Milch zu trinken. Milch neutralisiert die Magensäure und kann die Lage deswegen oft schon beruhigen. Es gibt jedoch auch Argumente gegen Milch. Ob Milch hilft oder

die Lage sogar verschlimmert, kommt auf den Einzelfall an.

Weitere Lebensmittel, die Linderung verschaffen können, sind:

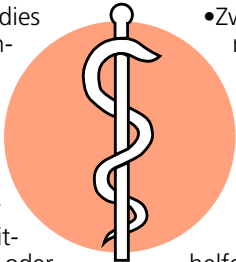
- Zwieback oder trockenes Weißbrot
- Bananen
- Kartoffeln
- Nüsse oder vor allem Mandeln
- Haferflocken
- Wasser

Wasser kann deshalb helfen, weil es die Magensäure verdünnt. Auch einige Tees, wie Kamille und vor allem Fenchel, helfen oft, den Magen zu beruhigen. Ein weiteres bekanntes Hausmittel ist Natron. Ein anderer Tipp gegen Sodbrennen betrifft die Körperhaltung: 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.

Grundsätzlich hilft es dabei, Sodbrennen vorzubeugen, indem man sich ausgewogen ernährt und typische Sodbrennen-Auslöser meidet. Vollkornprodukte und gedünstetes Gemüse sind zum Beispiel sinnvoll, auf stark fett- oder säurehaltige Lebensmittel und Alkohol sollte man dagegen verzichten.

**Wann ist Sodbrennen ein Fall für den Arzt?** Wenn die Hausmittel nicht helfen oder die Beschwerden häufig auftreten, kann der Arzt weiterhelfen. Einerseits gibt es Medikamente gegen Sodbrennen, andererseits kann nur durch eine ärztliche Diagnose abgeklärt werden, ob womöglich tatsächlich die Refluxkrankheit oder eine andere Grunderkrankung vorliegt. Hier gibt es wiederum verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die bis hin zu einem operativen Eingriff reichen können.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Beim Silvesterfeuerwerk droht ein Knalltrauma

Menschen sollten ihre Ohren schützen und Abstand halten.

Bei der Frage nach dem Sinn oder Unsinn des alljährlichen Silvesterfeuerwerkes gehen die Meinungen hierzulande weit auseinander. Völlig unnötig, sagen die einen. Dazu die immense Feinstaubbelastung für die Menschen und die durch das nächtliche ‚Geknalle‘ eingeschüchterten Tiere. Eine unverzichtbare Tradition, finden die anderen, die sich durch Verbote gegängelt fühlen. Eine Erhebung mit Unterstützung der ‚Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHNOKHC)‘ stimmt jedoch nachdenklich. Danach haben zuletzt zum Millennium-Wechsel 1999/2000 in Deutschland vermutlich mehrere 1000 Menschen ein sogenanntes Knalltrauma erlitten, weil ein Feuerwerkskörper zu dicht an ihren Ohren explodiert ist.

Mit Beginn zum Jahreswechsel 2021/2022 wurde eine neue Erhebungsstudie mit allen HNO-Kliniken in Deutschland aufgelegt. Ergebnis: Dutzende Personen waren von einer Verletzung des Hörorgans betroffen. 60 Prozent davon wurden dabei nicht beim aktiven Zünden von Feuerwerkskörpern verletzt, sondern als unbeteiligte Zuschauer. „Ein Knalltrauma, durch Silvesterböller verursacht, ist eine häufige Gefahrenquelle für dauerhaften Hörverlust und Tinnitus. Insbesondere in der Altersgruppe bis 30 Jahre ist die Anzahl der Betroffenen alarmierend“, warnt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Feuerwerke, insbesondere zum kommenden Jahreswechsel, sind zwar hübsch anzusehen. Dennoch verkennen viele Schaulustige die Gefahr, die durch die mit dem Feuerwerk einhergehende Lautstärke für die Ohren droht. Je geringer der Abstand zum Feuerwerk ist, desto höher ist der messbare Schallpegel: Bei einem Abstand von zwei Metern werden bereits bis zu 160 Dezibel erreicht. Dieser Wert entspricht dem Schallpegel einer abgefeuerten Pistole. Professionelle Feuerwerke übersteigen diese Werte sogar mit Schallpegeln über 190 Dezibel abhängig von der ange-



Silvesterböller stellen eine ernstzunehmende Gefahrenquelle für einen Hörverlust dar. Insbesondere in der Altersgruppe der sechs bis 25-Jährigen ist die Anzahl der Betroffenen alarmierend.

Foto: Elnur Amikishiyev

nommenen Entfernung zur Lärmquelle. „Die Schwelle, ab der das Gehör Schaden nehmen kann, liegt aber schon bei einer Dauerbeschallung von mehr als 85 Dezibel“, so Prof. Dr. Alessandro Bozzato, der die neue Erhebungsstudie mit Unterstützung der DGHNOKHC durchgeführt hat. Ein Knalltrauma kann auch ausgelöst werden durch eine am Ohr abgefeuere Pistole, durch einen Airbag oder einen Schlag aufs Ohr.

ABSTAND HALTEN UND GEHÖRSCHUTZ TRAGEN

Durch die hohen Schalldruckpegel können Sinneszellen der Hörschnecke im Innenohr auch irreversibel geschädigt werden. Die Hauptsymptome sind anhaltende Ohrgeräusche (Tinnitus) und Schwerhörigkeit. Die Betroffenen haben vor allem Probleme bei der Wahrnehmung hoher Frequenzen. Sie hören Klingeltöne und hohe Stimmen deutlich schlechter als zuvor. Das Ohr fühlt sich wie verstopft an, dazu können stechende Schmerzen im Ohr, im Extremfall auch eine Trommelfellverletzung kommen. Je nach auslösendem Mechanismus sind eines oder beide Ohren betroffen.

In der letzten systematischen Erhebung, in der alle 37 deutschen

HNO-Kliniken befragt wurden, waren zum Jahreswechsel 2021/2022 trotz Verbots erneut dutzende Patienten von einer Verletzung des Hörorgans betroffen. 60 Prozent der gemeldeten Betroffenen waren in der Alterskohorte der elf- bis 30-jährigen angesiedelt. Mehr als jeder Fünfte war noch nicht volljährig. Über 80 Prozent der gemeldeten Patientinnen und Patienten waren männlich.

„Hervorzuheben ist, dass 60 Prozent der Betroffenen nicht beim aktiven Zünden von Feuerwerkskörpern verletzt wurden, sondern als unbeteiligte Zuschauer anwesend waren“, sagt Prof. Dr. Bozzato. AOK NordWest und DGHNOKC raten daher dringend, besser auf Abstand zu gehen und einen Gehörschutz zu tragen, um ein Knalltrauma zu vermeiden. Ohrstöpsel sind in Drogerien, Baumärkten, Apotheken oder auch in Musikgeschäften erhältlich.

„Klingen die Symptome nicht innerhalb von 24 Stunden ab, sollten die Betroffenen unbedingt einen Hals-Nasen-Ohrenarzt aufsuchen, um bleibende Schäden zu vermeiden. Zu den therapeutischen Möglichkeiten gehören vor allem Infusionen mit Kortison, die häufig auch ambulant gegeben werden können“, so Wunsch.

Handball EM 2024 in Köln

Handball LIVE: Die Halbfinals bzw. die Finalsple

Erleben Sie ein Sportereignis der Extraklasse in Köln, wenn die europäische Handballelite zur EM in Köln in der LANXESSarena aufläuft.

Freitag, 26.01.2024 | 3 Spiele inklusive!

- 15.00 Uhr - Spiel um Platz 5
- 17.45 Uhr - Halbfinale 1
- 20.30 Uhr - Halbfinale 2

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin
- 2 x Übern. im First-Class-Hotel im Raum Düsseldorf
- 2 x Frühstück vom Buffet
- 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet nach Wahl des Küchenchefs am Anreiseabend
- Aufenthalt in Düsseldorf am Anreisetag

Reisetermine:

25.01. - 27.01.2024 Halbfinale | 27.01. - 29.01.2024 Finale

Weitere Informationen: Tel. 04521-77937-0

Sonntag, 28.01.2024 | 2 Spiele inklusive!

- 15.00 Uhr - Spiel um Platz 3
- 17.45 Uhr - Finale

- Eintrittskarte Sitzplatz Oberrang in der LANXESSarena in Köln, Preiskategorie 5 (PK 5) für den Halbfinaltag am 26.01.24 bei Anreise am 25.01.2024 bzw. für den Finaltag am 28.01.2024 bei Anreise 27.01.2024



3-Tage-Reise p.P. im DZ  
nur € 429.<sup>90</sup>  
EZ-Zuschlag € 69.<sup>00</sup>  
Code: RB 153\_12



Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.behrens-reisen.de](http://www.behrens-reisen.de)

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | Riemannstraße 26 | 23701 Eutin | Telefon: 04521-77937-0 | E-Mail: [info@behrens-reisen.de](mailto:info@behrens-reisen.de)

MTZ: 30 Personen, diese muss bis 3 Wochen vor Anreise erreicht sein. Für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.

REISEBÜRO GmbH  
**Behrens**