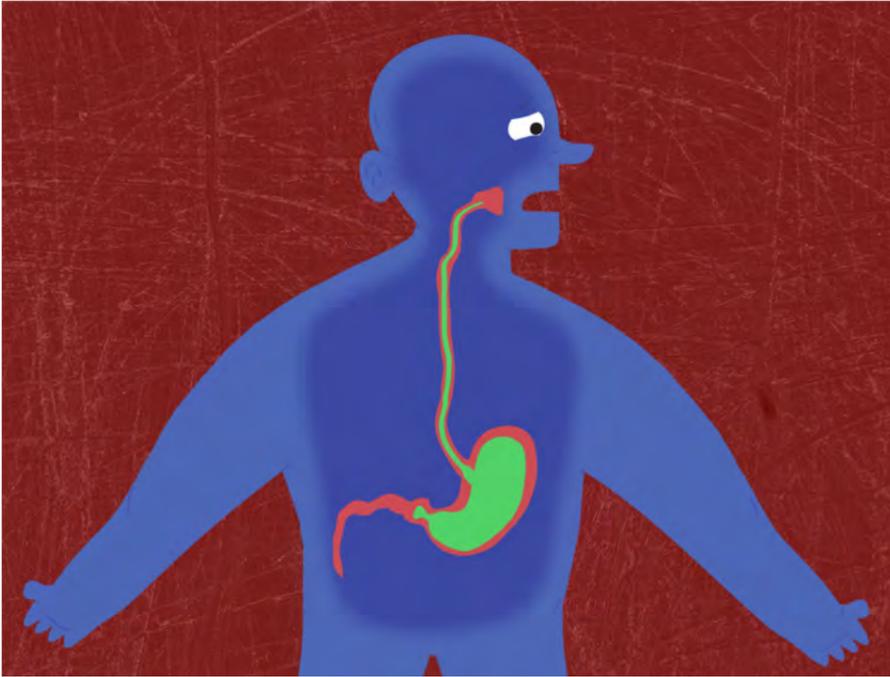


Sodbrennen

Was ist Sodbrennen?



Wenn wir essen wandert die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen. Magensäure zerlegt das Essen in Flüssigkeit. Normalerweise bleibt Magensäure im Magen. Aber für Menschen, die an Sodbrennen leiden, fließt die Magensäure zurück in die Speiseröhre. Dies verursacht Reizungen, Beschwerden und Verdauungsstörungen.

Symptome von Sodbrennen und Verdauungsstörungen



Verdauungsstörungen können Brustschmerzen, ein brennendes Gefühl in der Brust, Schluckbeschwerden, schlechten Atem, Blähungen und sogar Aufstoßen von halb verdauten Lebensmitteln oder Flüssigkeiten beinhalten.



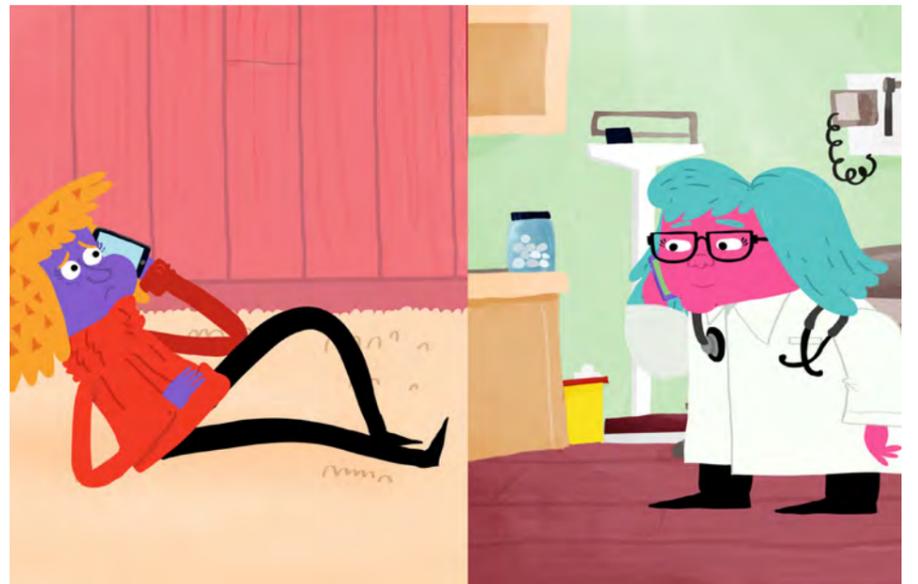
Ursachen und Prävention von Sodbrennen und Verdauungsstörungen



- Nicht überessen
- Kauen Sie gründlich und langsam
- Vermeiden Sie frittierte, ölige oder andere fetthaltige Lebensmittel
- Rauchen Sie nicht
- Vermeiden Sie scharfes Essen
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum
- Und essen Sie nicht spät abends

All diese Dinge stören die Verdauung, produzieren zu viel Magensäure und erhöhen damit den Magendruck oder verursachen eine Verlangsamung des Verdauungsprozesses.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Symptome langanhaltend sind



Wenn Sie einen gesunden Lebensstil führen und weiterhin Sodbrennen und Verdauungsstörungen auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass kein anderer Grund für Ihre Symptome vorliegt.

Um Sodbrennen und Verdauungsstörungen zu vermeiden: Denken Sie nach, bevor Sie essen oder trinken.