

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Artikel: Sodbrennen? : 20 Tips helfen!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557425>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sodbrennen? 20 Tips helfen!

Sodbrennen und saures Aufstoßen sind zunächst nur unangenehm und lästig. Allerdings sollten langandauerndes Sodbrennen und häufiges Aufstoßen immer Anlaß sein, den Arzt aufzusuchen.

Wenn Sie es schaffen, alle zwanzig Tips zu befolgen – um so besser! Oft genügt aber schon die Beachtung einiger Regeln, um Sie vom Sodbrennen zu befreien.

1 Essen Sie zu geregelten Zeiten

Ein regelmäßiger Rhythmus bei den Mahlzeiten ist am besten für eine gesunde Magenfunktion. Ständig wechselnde Essenszeiten wirken sich auf Dauer ungünstig aus. Nervosität und Hast bedingen eine Überproduktion an Magensäure.

2 Essen Sie weniger

Fast alle Westeuropäer essen zuviel. Wenn auch manchmal die Versuchung, üppig zu tafeln, groß ist, eine dauernde Überlastung des Magens begünstigt Erkrankungen.

3 Denken Sie an eine gute Eßtechnik

Langsam essen, gründlich kauen und die Nahrung reichlich mit Speichel vermischen. Eine gute Verdauung beginnt schon im Mund.

4 Sorgen Sie bei Tisch für eine ruhige Atmosphäre

Streitgespräche und heftige Diskussionen haben beim Essen nichts zu suchen. Anspannung, Aufregung und Gereiztheit haben direkten Einfluß auf das Befinden des Magens.

5 Verbrauchen Sie wenig Salz

Lebensmittel wie Salz, scharfe Gewürze, weißer Zucker und Fleisch regen den Fluß der Magensäure an, was oft Sodbrennen auslöst.

6 Vermeiden Sie Druck auf den Magen

Sodbrennen und saures Aufstoßen machen sich vorwiegend im Liegen und beim Bücken bemerkbar.

7 Trinken Sie keinen Alkohol

Mit einem Tee aus Kamille oder Tausendgüldenkraut schonen Sie Ihren Magen.

8 Bevorzugen Sie fettarme Kost

Ballastreiche Nahrung wie Gemüse, Obst und Vollwertgetreide sind gut verdaulich.



9 Verwenden Sie Molkosan statt Essig

Essig lockt die Magensäure. Bereiten Sie daher die Salatsaucen lieber mit ein paar Spritzern Molkosan als mit Essig zu. Molkosan begünstigt die Darmflora.

10 Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Kaffee

Bekanntlich belastet Kaffee den Magen. Die Früchte- und Getreidekaffees Bambu bzw. Bambucino, der luftige Milchcappuccino, sind koffeinfrei und magenfreundlich.

11 Essen Sie abends nicht zu spät

Sie sollten nie sofort nach dem Essen ins Bett gehen. Warten Sie nach dem Abendessen ungefähr zwei Stunden, bevor Sie schlafen gehen.

12 Trinken Sie nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit Molkosan

Ein Glas stilles Mineralwasser mit etwas Molkosan erfrischt und ist verdauungsfördernd.

13 Stellen Sie das Kopfende des Bettes etwas höher

Eine Haltung, bei der Ihr Kopf etwas höher liegt, verhindert das Zurückfließen der Magensäure in die Speiseröhre.

14 Versuchen Sie, Streß abzubauen

Ständige Anspannung und anhaltender Streß sind bekanntlich mitschuldig an der Entstehung von Magengeschwüren. Das beweist, wie empfindlich unser Magen auf Spannungen reagiert.

15 Geben Sie das Rauchen auf

Rauchen beeinträchtigt die Funktion des untersten Ringmuskels der Speiseröhre. Dies kann zu saurem Aufstoßen führen.

16 Beugen Sie Übergewicht vor

Ein zu schwerer Körper drückt zu stark auf Bauch, Magen und Zwerchfell. Dadurch wird der Schließmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre gestört.

17 Heben Sie keine schweren Lasten

Wenn Sie sich häufig bücken und dabei noch schwere Sachen heben, setzen Sie das Zwerchfell so unter Druck, daß womöglich kleine Risse entstehen können.

18 Trinken Sie frischen Kartoffelsaft

Machen Sie eine Kur mit dem frischgepressten Saft einer Kartoffel, den Sie mit der 2- bis 3fachen Menge lauwarmen Wassers verdünnen. Morgens auf nüchternen Magen und abends, bevor Sie zu Bett gehen, trinken. Etwa fünf bis sechs Wochen lang.

19 Nehmen Sie, falls nötig, eine Arznei

Gastronol von A. Vogel eignet sich zur Behandlung von Magen-Darm-Störungen und hilft bei Sodbrennen (nicht in D erhältlich).

20 Schaffen Sie sofortige Abhilfe

Als Sofortmaßnahme gegen das unangenehme Brennen in der Speiseröhre empfiehlt es sich, einige trockene Haferflocken oder ein Stück trockenes Brot gründlich zu kauen.