

Thema: Gegen das Brennen im Hals – So bekommen Sie Sodbrennen in den Griff

Beitrag: 1:43 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Saures Aufstoßen, Brennen im Hals und ein unangenehmes Völlegefühl: Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Sodbrennen. Doch das Problem lässt sich in den meisten Fällen ganz einfach und vor allem natürlich in den Griff bekommen. Mehr dazu von Helke Michael.

Sprecherin: Zu viel gegessen und schon geht das Sodbrennen los: der Magen drückt und im Rachen brennt es wie Feuer. Verursacht wird dieses unangenehme Gefühl durch Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt, erklärt Professor Doktor André-Michael Beer, Direktor der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein.

O-Ton 1 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:12 Min.): „Das passiert vor allem dann, wenn der Muskel, der den oberen Mageneingang schließt, etwas zu schwach ist. Grundproblem dabei ist jedoch zu viel Magensäure, sei es durch Stress, üppiges, hastiges Essen oder auch andere Genussmittel.“

Sprecherin: Wer zu Sodbrennen neigt, sollte also möglichst ein paar Dinge beachten.

O-Ton 2 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:11 Min.): „Kleinere leichte Mahlzeiten essen, gründlich kauen. Außerdem empfehlen wir, fette, süße sowie stark gewürzte oder gebratene Speisen einzuschränken, vor allem abends vor dem Schlafengehen.“

Sprecherin: Ganz auf Süßes und Fettiges verzichten, können nur Wenige. Für alle anderen gibt's ein einfaches Hausmittel. Denn laut einer aktuellen Studie helfen bestimmte Heilwässer auf ganz natürliche Weise, Sodbrennen zu lindern.

O-Ton 3 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:16 Min.): „Die Teilnehmer der Studie hatten durchschnittlich nur noch zweimal in der Woche Sodbrennen, statt vorher siebenmal. Außerdem verkürzte sich die Dauer einer Sodbrennen-Episode von 35 auf immerhin nur neun Minuten. Die Teilnehmer fühlten sich vitaler, ausgeglichener und schliefen besser.“

Sprecherin: Das liegt am Hydrogencarbonat, das die Säuren einfach neutralisiert.

O-Ton 4 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:16 Min.): „Unser Körper, unser Organismus selbst nutzt auch Hydrogencarbonat, um die Säure-Basen-Balance herzustellen. Hydrogencarbonatreiche Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter unterstützen diese natürliche Pufferfunktion im Körper.“

Sprecherin: Heilwasser kann man übrigens problemlos statt anderer Getränke trinken: Anderthalb bis zwei Liter am Tag vor dem Essen oder zum Essen sind ideal.

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Information rund ums Thema Sodbrennen und die hilfreichen Heilwässer finden Sie im Netz unter Heilwasser.com.

Thema: Gegen das Brennen im Hals – So bekommen Sie Sodbrennen in den Griff

Interview: 2:08 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Saures Aufstoßen, Brennen im Hals und ein unangenehmes Völlegefühl: Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Sodbrennen. Doch das Problem lässt sich in den meisten Fällen ganz einfach und vor allem natürlich in den Griff bekommen, sagt Professor Doktor André-Michael Beer, Direktor der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Professor Doktor Beer, wie entsteht denn überhaupt Sodbrennen?

O-Ton 1 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:22 Min.): „Sodbrennen entsteht dadurch, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und dort dieses brennende Gefühl und das saure Aufstoßen, was viele kennen, verursacht. Und das passiert vor allem dann, wenn der Muskel, der den oberen Mageneingang schließt, etwas zu schwach ist. Grundproblem dabei ist jedoch zu viel Magensäure, sei es durch Stress, üppiges, hastiges Essen oder auch andere Genussmittel.“

2. Was kann man dagegen tun?

O-Ton 2 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:10 Min.): „Kleinere leichte Mahlzeiten essen, gründlich kauen. Außerdem empfehlen wir, fette, süße sowie stark gewürzte oder gebratene Speisen einzuschränken, vor allem abends vor dem Schlafengehen.“

3. Viele möchten nicht ganz auf fettiges Essen oder Süßigkeiten verzichten: Welche Tipps haben Sie da, um Sodbrennen zu lindern?

O-Ton 3 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:19 Min.): „Als natürliches Hausmittel, um die Säuren zu neutralisieren, haben sich eben hydrogencarbonatreiche Heilwässer bewährt. Wie unsere Studien und auch viele andere Studien zeigen, wirken sie sogar ebenso gut wie säurebindende Tabletten, sogenannte Antazida. Wer beispielsweise bei Wein zu Sodbrennen neigt, sollte mal ein Glas Heilwasser dazu probieren.“

4. Und so ein Heilwasser hilft, um Sodbrennen auch auf Dauer in den Griff zu bekommen?

O-Ton 4 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:30 Min.): „Ja, eine aktuelle Studie hat gerade bestätigt, dass Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat auf ganz natürliche Weise helfen können, Sodbrennen zu lindern. Die Teilnehmer der Studie hatten durchschnittlich nur noch zweimal in der Woche Sodbrennen, statt vorher siebenmal. Außerdem verkürzte sich die Dauer einer Sodbrennen-Episode von 35 auf immerhin nur neun Minuten. Das wirkte sich entsprechend positiv auf das Wohlbefinden aus. Die Teilnehmer fühlten sich vitaler, ausgeglichener und schliefen besser.“

5. Welche Heilwässer sind geeignet?

O-Ton 5 (Prof. Dr. André-Michael Beer, 0:31 Min.): „Wesentlich dabei ist, dass das Heilwasser Hydrogencarbonat enthält. Denn Hydrogencarbonat ist in der Lage, die Säuren zu neutralisieren. Unser Körper, unser Organismus selbst nutzt auch Hydrogencarbonat, um die Säure-Basen-Balance herzustellen. Hydrogencarbonatreiche Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter unterstützen diese natürliche Pufferfunktion im Körper. Ideal ist es, 1,5 bis zwei Liter täglich entweder vor dem Essen oder zum Essen zu trinken.“

Professor Doktor André-Michael Beer – Direktor der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein – über Sodbrennen und wie man es in den Griff bekommt. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Information rund ums Thema Sodbrennen und die hilfreichen Heilwässer finden Sie im Netz unter Heilwasser.com.



im Auftrag von

na•news aktuell

Ein Unternehmen der dpa-Gruppe