

DER ULTIMATIVE SODBRENNEN LEITFADEN

TIPPS, DIE SOFORT HELFEN



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Eine häufige Erkrankung die überall auftritt	4
Kein 08/15 Gesundheitszustand	4
Hilfe ist auf dem Weg	5
1. Verstehen was Sodbrennen ist.....	6
Verstehen wie alles funktioniert	7
Jeder ist anders.....	9
Häufige Situation können den Zustand verschlimmern.....	10
Gebildet zu sein, kann wirklich helfen	11
2. Eine angemessene Ernährung für Sodbrennen.....	12
Häufige Essenauslöser	12
Wie sieht eine richtige Ernährung wirklich aus?	15
In dieser Zeit Veränderungen lernen	17
3. Wichtige Lebensstiländerungen bei Sodbrennen	19
Häufige Lebensstiländerungen über die man nachdenken sollte.....	19
Werden Sie die notwendigen Änderungen machen?	22
Optionen für das Behandeln und Leben mit Sodbrennen.....	24
Was sind Häufige Medikamente die für das Behandeln von Sodbrennen eingesetzt werden?	25
Was ist mit natürlichen Heilmitteln?	26
Eine Behandlung für jeden	28
Schlussfolgerung	29

Einleitung

Sodbrennen – Das Wort ist zu bekannt in der heutigen Kultur. Was hat es mit diesem Gesundheitszustand auf sich, dass er so viel Wiedererkennung bei so vielen Menschen hat? Vielleicht ist es der Fakt, dass so viele von uns mit Werbung über diesen Zustand geflutet werden, jeden Tag. Vielleicht ist es der Fakt, dass so viele Menschen versuchen sich selber mit diesem Zustand zu diagnostizieren, wenn sie ein bisschen Magenbrennen haben. Vielleicht ist es, weil so viele Menschen tatsächlich unter diesem Zustand leiden, dass es schon fast üblich geworden ist. Jedoch ist der Instinkt von vielen Sodbrennen als scheinbar schlichten Zustand abzuweisen, obwohl es wirklich schwer sein kann mit ihr zu leben. Wenn Sie nicht die richtige Diagnose durch einen richtigen Behandlungsplan mit einem medizinischen Experten bekommen, kann Sodbrennen buchstäblich Ihr Leben übernehmen. Also wieso ist Sodbrennen so ein häufiger, ausgebreiteter und eher akzeptierter Gesundheitszustand? Was hat es mit dieser bestimmten gastrointestinalen Krankheit auf sich, das so viele dazu bewegt sie zu überflügeln? Es ist für den individuellen Fall schwer zu sagen, aber für die Mehrheit hast es wahrscheinlich mit dem Fakt zu tun, dass es so viele verschiedene Medikamente auf dem Markt gibt. So viele verschiedene Medikament-Firmen sind zum distribuieren hervorgesprungen, um ihre eigene Version der Sodbrennen Medizin zu vermarkten. Man sieht so viele verschiedene Werbungen, das es so viele verschiedene Medikamente gibt, die versprechen einem zu helfen mit den Symptomen umzugehen. Während es eine Erleichterung für diejenigen sein kann, die Sodbrennen haben und für Ärzte, welche die Medikamente verschreiben, kann es auch sehr verwirrend sein. Verstehen was Sodbrennen ist und wie man damit lebt, kann nützlich sein. Es kann einer eher frustrierende und lähmende gastrointestinale Krankheit sein und darüber mehr zu wissen, kann Ihnen helfen damit durchs Leben zu gehen.

Eine häufige Erkrankung die überall auftritt

Was noch gruseliger ist, dass man über Sodbrennen auf irgendeinem Weg, einer Form oder Art hört, in jedem Abschnitt der Population. Jeder vom sehr jungen bis zum sehr alten Alter scheint von Sodbrennen geplagt zu sein. Vor Jahren hätten Menschen niemals erkannt, dass dieser häufige Gesundheitszustand so viele Unruhen in so vielen verschiedenen Bereichen auslösen kann. Es ist nicht ungewöhnlich für Babys Sodbrennen oder GERD, die gastroösophageale Refluxkrankheit zu entwickeln, als Reaktion auf Muttermilchersatz oder sogar Brustmilch. Das ist etwas, was man Ernst nehmen sollte, da Babys die erst Monate jung sind oder nur Wochen eine Art von Medikament benötigen, um Hilfe beim Verdauen ihrer Nahrung zu haben. Obwohl einige Level von Sodbrennen mit Sicherheit schon seit Jahren da sind, ist das Vorkommen schon fast alarmierend. Es scheint das Spiel jeden Alters eine Art von Sodbrennen entwickeln und es hemmt die einfachsten Funktionen in ihrem Leben. Nicht länger können die Betroffenen mit dieser Krankheit einfach eine Mahlzeit essen ohne zu Leiden. Also was ist es, wo kommt es her und warum ist es heutzutage so häufig? Das sind alles Themen, in die wir eintauchen werden. Verstehen, wie sich der Zustand entwickelt und noch wichtiger, wie es sich durch bekannt Symptome bemerkbar macht, ist ein wichtiger Teil des Prozess. Obwohl es immer eine gute Idee ist, involviert zu sein und Verständnis von jeder Art eines Gesundheitszustands zu bekommen, ist es besonders wahr, wenn es um Sodbrennen geht. Es kann Ihnen nicht nur bei der Behandlung helfen, sondern auch damit umzugehen und damit angenehm zu leben.

Kein 08/15 Gesundheitszustand

Obwohl es viele Gesundheitszustände gibt, die Menschen in ihrem Leben ignorieren, Sodbrennen sollte nicht dazu gehören. Wenn es nicht behandelt wird, kann es sich zu etwas ernsthafterem entwickeln, was Langzeitschäden hervorrufen kann. Diese Symptome können einfach und langsam beginnen, können aber etwas werden, gegen das man nicht ankämpfen kann. Während wir die Symptome darstellen und wie Sie Ihr Leben beeinflussen können, ist es wichtig sie zu überholen und Ihren Teil zu machen und ärztliche Hilfe aufzusuchen. Ein Fall von Magenbrennen hier und da ist nicht wirklich ein Problem, das kann jedem passieren. Erst wenn das Magenbrennen öfters und häufiger passiert und intensiver wird. Erst wenn das Magenbrennen sich mit anderen Symptomen mischt und sorgt dafür, dass einfaches Essen und Verdauen von einer Mahlzeit anscheinend unmöglich wird. Erst wenn Symptome dieser anscheinend einfachen Krankheit in etwas so komplexes und überwältigendes werden, dass es dafür sorgt, dass Sie zweimal nachdenken, bevor Sie ein Glas Wasser trinken.

Obwohl jeder anders auf seinen Fall von Sodbrennen reagiert, eines bleibt gleich – richtige Diagnose und Behandlung ist unerlässlich. Wenn Sie denken, dass sich Ihre Symptome intensivieren oder vervielfachen, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Dingen die es sein könnte, aber Sie sollten wissen, dass Sodbrennen etwas ist, mit dem man Leben kann und wird. Wenn man es früh bemerkt, kann man bestimmte Medikamente oder Änderungen im Lebensstil finden, die ihren Zweck erfüllen. Es hängt wirklich davon ab, was Sie gewillt sind zu tun und welche Veränderungen Sie bereit sind zu machen, wenn diese Krankheit Ihr Leben einnimmt. Das Beste, was Sie machen können wenn Sie Sodbrennen vermuten oder wenn Sie eine Familiengeschichte davon haben, sollten Sie zum Arzt gehen und ihn nachschauen lassen. Es muss nicht Ihr Leben einnehmen und es gibt einfache Methoden und Werkzeuge, die Sie umfassen können, um es angenehmer zu machen. Geben Sie sich nicht der Frustration hin und erlauben Sie nicht diesem Gesundheitszustand Ihr Leben zu bestimmen.

Hilfe ist auf dem Weg

Wir helfen Ihnen auf jedem Schritt des Weges. Wir werden für Sie die häufigsten Symptome von Sodbrennen zusammenfassen. Wir werden Ihnen sagen, wonach Sie gucken müssen und zu was es sich entwickeln kann, wenn es nicht behandelt wird, um die Wichtigkeit dieser Krankheit hervorzuheben. Wir helfen Ihnen zu sehen, wie Medikamente helfen können oder wie vielleicht eine alternative Behandlung helfen kann. Während es stimmt, dass Sodbrennen prominenter und häufiger unter Menschen aller Altersklassen und sozialen Schichten wurde, muss es Sie nicht bestimmen. Als Teil des Lebens mit Sodbrennen gehört es, sich zu bilden und zu verstehen was es ist und wie man ihm zuvorkommen kann. Ein gebildeter Patient zu sein hilft Ihnen gesünder zu werden und ebenso einen vernünftigen Weg zu finden, damit zu leben. Unsere Absicht ist es Sie zu unterrichten und zu zeigen, wie Sie am besten mit diesem frustrierenden Gesundheitszustand umgehen und leben können. Bevor Sie Sodbrennen Ihr Leben regieren lassen, werden wir Ihnen Werkzeuge geben, die das Verhindern werden. Lassen Sie uns anfangen und darüber reden, was Sodbrennen eigentlich ist.

1. Verstehen was Sodbrennen ist

Was ist Sodbrennen überhaupt? Wenn Sie denken der Name sagt es schon, sind Sie nicht ganz richtig. Ja, Säure ist involviert, aber wissen Sie woher sie kommt? Etwas wissenschaftlicher zu werden und ins Detail dieser anscheinend einfachen gastrointestinalen Krankheit zu gehen kann ein cleverer Schachzug von einem Patienten sein, der darunter leidet. Wenn Sie denken Sie wissen alles oder Sie fühlen, Sie könnten die Symptome und den Zustand alleine kontrollieren, dann ist vielleicht eine richtige Bildung angemessen. Das ist nicht die Art von Gesundheitszustand, die einfach auftaucht als Resultat von Nahrung, die Sie zu sich nehmen oder den Lebensstil, den Sie leben. Auch wenn dies Faktoren in der richtigen Behandlung sein können, ist es tatsächlich das Resultat einer Leistungsschwäche Ihres Körpers. Deswegen ist die richtige Diagnose so wichtig und warum Sie wissen müssen, was wirklich vor sich geht.

Lassen Sie uns die Wissenschaft davon eintauchen. Hiervon wird Sodbrennen abgeleitet:

- ❖ Auf der grundlegenden Ebene, fließen Säuren vom Magen zurück in die Speiseröhre. Dadurch entsteht Magenbrennen und diese „Säure“ Gefühl in der Brust und der Kehle.
- ❖ Die Speiseröhre ist die Röhre zwischen dem Magen und dem Rachen und es wichtig den Ort und die Wichtigkeit zu verstehen. In dieser Röhre geht gekautes Essen durch und transportiert es weiter zur Verdauung. Beim Sodbrennen beginnt hier das Problem.
- ❖ Der Magenmund ist das Ventil, welches sich öffnet und schließt um die Magensäuren daran zu hindern zurück in die Speiseröhre oder die Kehle zu kommen. Normalerweise arbeitet dieses Ventil ordnungsgemäß um die Magensäure im Magen, wo sie beim Verdauungsprozess hilft, zu behalten.
- ❖ Wenn der Magenmund geschwächt wird oder einfach nicht mehr richtig funktioniert, gehen die Säuren wieder nach oben. Der Magensaft oder die Magensäure geht dann zurück in die Speiseröhre oder die Kehle. Hier kommen der Schmerz und das Brennen her, mit so viele familiär sind, da die Säure so etwas produzieren kann.

- ❖
- ❖ In manchen Instanzen wird der Ösophageal geschwächt und trägt zum Sodbrennen im späteren Leben bei. In anderen Instanzen, hat sich dieser Schließmuskel nie wirklich entwickelt. Deswegen sieht man hier auch Sodbrennen oder ähnliche Probleme in Babys auftreten, wo er geschwächt oder unterentwickelt ist.

Verstehen wie alles funktioniert

Jetzt kennen Sie die Wissenschaft davon. Sie verstehen was genau vor sich geht und warum dieses brennende oder säurige Gefühl eventuell aufkommt. Es ist wichtig zu wissen, dass Menschen hier und da unter einer Form des Sodbrennens leiden. Magenverstimmung und Magenbrennen sind sehr häufig hier und da. Das kann durch bestimmte Nahrungsmittel kommen, die ein Individuum isst oder durch Stress hervorgerufen werden. Manche Arten von Sodbrennen oder Magenbrennen sind normal und für gewöhnlich, sofern es ein isolierter Vorfall ist, nichts über das man sich sorgen muss. Hier ist ein einfacher Weg zwischen Magenbrennen und Sodbrennen zu unterscheiden – Magenbrennen ist eine Sensation oder ein Gefühl, unter dem man leidet, während Sodbrennen das ist, was es hervorruft. Sodbrennen ist der zugrundeliegende Zustand der erscheint, wenn die Säure zurück nach oben kommt und Magenbrennen ist der tatsächliche Schmerz, unter dem ein Individuum leidet. Obwohl es immer eine gute Idee ist ein Auge auf Magenbrennen-Leiden zu werfen und sicherzustellen, dass es nichts ernsteres ist oder mit einem Muster verbunden werden kann, ist Magenbrennen manchmal einfach nur Magenbrennen. Wenn Sie sich aber so fühlen, dass Ihre Symptome sich vervielfachen oder stärker werden, sollten Sie wirklich einen Arzt für eine richtige Diagnose aufsuchen. Obwohl jeder anders ist, gibt es einige Symptome von Sodbrennen die häufig auftreten und einfach zu erkennen ist. Wenn Sie immer eine Nasenlänge voraus sind und sich über die häufigsten Symptome schlau machen, kann es mit der Diagnose und der Behandlung ultimatativ helfen.

Hier sind noch weitere häufige Symptome von Sodbrennen:

- ❖ **Magenbrennen:** Auch wenn wir alle schon einmal unter einer Art Magenbrennen gelitten haben, ist das ein Magenbrennen, welches nicht mehr gehen möchte. Erinnern Sie sich in dieser Instanz, dass Magenbrennen öfters aufkommen kann oder noch intensiver als ein einzelner Fall sein kann. Das ist normalerweise das erste Symptom und worauf man achten sollte für Häufigkeit und Intensität.

- ❖ **Schmerz:** Obwohl es überall im Magen und oberhalb durch Sodbrennen auftreten kann, ist es am häufigsten in der Kehle. Der Schmerz mag kommen und gehen, mag konstant sein, manchmal schlimmer werden oder fast unerträglich sein in schlimmeren Fällen.
- ❖ **Brennen:** Wenn das Sodbrennen zurück in die Speiseröhre geht, kommt ein sehr häufiges Brennen vor. In der Realität, diese Magensäure brennt tatsächlich. Es kommt wie eine Art Rülps Gefühl hoch, welches brennt oder es kann konstant sein und oft eine verschlimmerte brennende Sensation mit sich bringen, die nicht weggehen will.
- ❖ **Brustschmerzen:** Dies ist nicht die normale Art von Brustschmerz, die man mit Herzproblemen verwechselt, sondern ein Brustschmerz der nerviger und dumpfer von Natur aus ist. Dies wird oft mit dem häufigen Brennen assoziiert, über das sich viele mit Sodbrennen beschweren.
- ❖ **Rückfluss:** Es könnte mit einem ekelhaften Geschmack in ihrem Mund anfangen und entwickelt sich dann zu einem „feuchten Rülps“. In schlimmeren Fällen von Sodbrennen, kann der Rückfluss sogar in Erbrechen enden, da das Essen nicht verdaut werden kann.
- ❖ **Halsweh:** Was oftmals als Halsschmerzen beginnt und viele für eine Grippe oder Erkältung halten, wird zu etwas, dass definitiv mit einem Scherz und Brennen verbunden werden kann und unmissverständlich ein Symptom von Sodbrennen ist.
- ❖ **Übelkeit, Völlegefühl, Magenunwohlsein und Erbrechen:** Diese werden zusammen genannt, denn wenn ein Fall von Sodbrennen intensiv wird, dann sehen Sie diese extremen Symptome aufkommen. Das verwirrende an diesen Symptomen ist definitiv das sie oftmals mit anderen gastrointestinalen Krankheiten genannt werden. Diese Symptome kommen für gewöhnliche in Verbindung mit einigen andere Symptomen, die oben aufgelistet sind, weswegen es wichtig ist ein Auge auf das große Ganze zu haben und nach Mustern zu gucken.

Jeder ist anders

Es ist wichtig zu bedenken, dass wie mit jedem anderen Gesundheitszustand oder Krankheit, Sodbrennen unterschiedlich für jeden ist. Obwohl die oberen Symptome sind, die häufiger in Individuen mit Sodbrennen auftreten, gibt es auch andere, die zu jeder Zeit auftauchen. Das Alter, der Lebensstil, Familiengeschichte oder andere medizinische Zustände einer Person können dazu beitragen, wie Sodbrennen auftaucht und jemand einnimmt. In einem Kleinkind beispielsweise, kann Sodbrennen mit Heulanfällen und sogar explosionsartigem Erbrechen verbunden werden. Es ist wichtig für Eltern jede Schwierigkeit mit Essen oder ungewöhnlichen Kotzmustern zu berücksichtigen, die anders als sonst vom Baby zu sein scheinen. Bei Individuen die Asthma haben, könnte Sodbrennen auftreten und diesen Zustand sogar verschlimmern. Dies kann in manchen Individuen zu Atemproblemen oder zu Asthma-Anfällen führen oder in Extremfällen kann es die Magensäure die schon schwierige Komplikation noch weiter verschlimmern.

Unterm Strich sind alle anders, weswegen die Symptome manchmal in einem extremen Zustand und manchmal nicht ganz so intensiv auftreten. Manche Menschen mögen nur unter einem dieser Symptome leiden, während andere eine ganze Kombination dieser Symptome haben. Als Individuum ist es wichtig ein Auge auf die Symptome zu werfen, unter denen Sie leiden. Es kann sogar hilfreich sein ein Notizbuch zu führen, in dem Sie die Symptome festhalten, was sie sind und wann sie schlimmer werden. Gucken Sie nach Mustern oder Häufigkeit oder Intensität um zu bestimmen, was vor sich geht, da dies der erste Schritt sein kann, den Sie mit dem Arzt machen. Vor allem sollten Sie zum Arzt gehen, um eine richtige Diagnose zu bekommen. Dies könnte etwas sein, bei dem Ihr allgemeiner Facharzt bei helfen kann oder es ist etwas, dass einen Spezialisten erfordert, wenn es ein extremer Fall ist. Fangen Sie bei Ihrem normalen Arzt und sagen Sie ihm Ihre Symptome, wann sie schlimmer werden oder wie oft sie aufkommen. Wenn Sie die Initiative ergreifen und mit ein wenig Basislinie an Bildung reingehen, kann das Ihrem Arzt und mit einer richtigen Diagnose helfen und schließlich der Behandlung – denn das ist alles was Sie möchten, damit Sie damit leben können und mit der Krankheit richtig umgehen. Jeder Fall von Sodbrennen ist anders, also ist es wichtig sich daran zu erinnern und es selber in die Hand zu nehmen mit einer effektive Diagnose und Behandlungsplan zu helfen.

Häufige Situation können den Zustand verschlimmern

Was Sie eventuell nicht realisieren ist, dass bestimmte Bedingungen, Faktoren oder Gegenstände zu einem Verschlimmern von Sodbrennen beitragen können. Es gibt Zeiten wenn Sodbrennen ohne Frage aufkommt und dann gibt es Umstände, wenn es noch schlimmer als unlängst existierender Zustand wird. Hier sind ein paar Beispiele, bei denen Sie davon ausgehen können, stark unter Sodbrennen zu leiden oder eine noch schlimmere Reaktion darauf zu haben:

- ❖ **Schwangerschaft:** Es ist sehr häufig, dass schwangere Frauen Sodbrennen entwickeln. Während das Baby wächst und der Uterus mitmacht, kann dies auf andere Organe drücken. Dies kann schließlich zu einer ungenauen Verdauung von Nahrung oder Magensäure die wieder in die Speiseröhre hochkommt, führen. Magenbrennen ist ein häufiges Symptom von Schwangerschaft und Sodbrennen ist ein Zustand, der sich oftmals als Resultat von Schwangerschaft entwickelt. Es kann nach der Entbindung weggehen oder könnte weitergehen, nach dem das Baby geboren ist.
- ❖ **Essen von großen Mahlzeiten:** Seien wir ehrlich; allen von uns hatten schon einmal ein wenig Magenverstimmung nach dem Essen eines Erntedankfest Mahls oder anderen großen Mahlzeiten. Jedoch für diejenigen, die unter Sodbrennen leiden, könnte es die Symptome von Sodbrennen in den Orbit schießen. Der Überkonsum von Essen kann in ihrer Unfähigkeit der Verdauung resultieren und die Sicherung an Magensäure könnte intensiviert werden. Das ist etwas, worauf man ein Auge werfen sollte und was wir in späteren Kapiteln noch diskutieren werden, wie kleinere Mahlzeiten wirklich mit Sodbrennen des Öfteren helfen können.
- ❖ **Auslösende Nahrung:** Wir gehen ins Detail von Essen und Diäten wenn sie mit Sodbrennen zusammenhängen, da es sehr viel zu berücksichtigen gibt. Es ist jedoch gut zu wissen, dass bestimmte Nahrungen den Zustand weiter verschlimmern und die Symptome wirklich schnell und ernst kommen lassen. Manchmal könnten Sie nicht einmal bemerken, dass Sie „auslösende Nahrung“ essen, bis Sie anfangen auf alles ein Auge zu werfen. Verstehen was gegen Sie arbeitet oder was es schlimmer macht, kann wirklich helfen mehr darüber zu wissen, wie man mit Sodbrennen umgeht.

- ❖ **Lebensstil und Gewohnheiten:** Bestimmte Gewohnheiten so wie das Rauchen, können die Symptome von Sodbrennen um einiges schlimmer machen. Wir wissen, dass diese Gewohnheiten nicht gut für uns sind, aber sie tendieren dazu die Umstände stark zu verschlimmern und die Symptome herrschen um einiges mehr vor. Sie werden merken, dass Sie Ihren Lebensstil ebenfalls ändern müssen, da selbst der simple Akt des Hinlegens nachdem Essen dafür Sorgen kann, dass Sie richtig leiden. Wir werden tiefer eintauchen, wenn wir diskutieren, wie man mit Sodbrennen lebt, aber man kann mit Sicherheit sagen, dass Sie einige Änderungen auf lange Sicht machen müssen.

- ❖ **Andere Gesundheitszustände:** Es genügt zu sagen, dass wenn Sie unter anderen Gesundheitszuständen leiden, Sodbrennen um einiges wahrscheinlicher ist. Dazu den Fakt, dass bestimmte gastrointestinale Krankheiten so wie Zwerchfellbruch, bei dem der Magen sich ein wenig durch das Zwerchfell hinausstreckt, kann in Sodbrennen übergehen. Andere Zustände wie Geschwüre tendieren Hand in Hand mit diesem Zustand zu gehen. Wenn Sie also unter anderen Gesundheitszuständen leiden, gucken Sie auf die häufigen Symptome, da Sodbrennen vielleicht unausweichlich wird.

Gebildet zu sein, kann wirklich helfen

Obwohl jeder anders ist, wenn es zu frustrierenden Krankheiten kommt, ist es wichtig gebildet zu sein. Verstehen, was zum Sodbrennen auftauchen beitragen kann und wichtiger, wie es Ihr Leben durch häufige Symptome beeinflusst, kann Ihnen helfen gebildet zu werden und die Krankheit in den Griff zu bekommen. Sie sind wirklich auf der Fahrerseite und wenn Sie wissen, wonach Sie suchen müssen und sind im Einklang zu jedweden Gemeinsamkeiten oder Symptomen nach denen Sie suchen, dann wissen Sie mit der Krankheit besser umzugehen. Ärzte heißen gelehrte Patienten willkommen, aber bedenken Sie, dass sie die beste Quelle für eine richtige Diagnose und wichtiger noch, einen Behandlungsplan sind, der auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Jetzt haben Sie gesehen was Sodbrennen auslöst oder dazu beiträgt. Sie wissen wie es aussieht und was Sodbrennen Ihnen antun kann. Nehmen Sie diese Bildung und wenden Sie sie auf Ihr Leben an und bilden Sie sich, um dabei zu helfen, die Hilfe zu bekommen, die Sie benötigen. Als nächstes ist es wichtig zu verstehen, was man Essen kann und wie man mit Sodbrennen lebt – und wir werden Ihnen auch da durch helfen.

2. Eine angemessene Ernährung für Sodbrennen

Obwohl das Beibehalten einer angemessenen Diät wichtig für so gut wie jeden Gesundheitszustand ist, ist es hierbei entscheidend, da es mit Sodbrennen zusammen hängt. Die Nahrung, die Sie zu sich nehmen könnten die Dinge verschlimmern. Es gibt sogar Essensauslöser, die tatsächlich die Quelle dieses schrecklichen Gesundheitszustands für Sie sein könnten. Sie realisieren vielleicht gar nicht, wie wichtig Ihre Diät ist, um die notwendige Hilfe für Sodbrennen zu bekommen. Dies wird oft als Grund für Sodbrennen übersehen, aber die Nahrung die Sie essen oder eben nicht essen, können einen großen Unterschied machen, wie Sie Sodbrennen umgehen und wie schlimm es wirklich wird. Manche Menschen könnten nur ein oder zwei Essensauslöser haben. Andere müssen eventuell eine komplette Änderung ihrer Diät machen, um sich auf Essen zu konzentrieren, dass das Aufkommen vorbeugt, welches oftmals mit Sodbrennen in Verbindung gebracht wird. Während es Sinn macht, dass nur bestimmte Nahrungen Sodbrennen verschlechtern und die Symptome zum Aufflammen zwingen, kann es für manche extremer sein. Es könnte sich so anfühlen, als würde jede Nahrung ein Symptom hervorrufen und das kann sich nachteilig auf das Leben für Menschen mit Sodbrennen auswirken. Wo fangen Sie also an? Wie finden Sie heraus, welche Nahrungen nicht erlaubt sind und welche in Ordnung sind? Es ist wichtig sich daran zu erinnern, dass Sodbrennen für jeden anders ist. Die Nahrungen, die große Probleme in manchen Menschen hervorrufen, könnten nicht mal eine Reaktion in anderen Leuten erzeugen. Es gibt keine zwei Fälle die gleich sind. Für manche Menschen geht es um die Nahrung, die sie essen und für andere die Größe der Portion. Manche Menschen könnten essen was auch immer sie wollen, aber müssen aufpassen, was sie trinken. Während andere unter den Faktoren ihres Lebensstils leiden, was die Symptome hervorrufen kann – es zeigt nur, dass Sodbrennen für jeden der es erfährt und drunter leidet anders ist.

Häufige Essensauslöser

Obwohl es noch eine längere Liste geben kann als wir darstellen, deckte diese die herkömmlichsten Essensauslöser ab. Diese Liste repräsentiert das Essen, über das sich viele Menschen beschwerten oder Probleme mit haben. Dies sind Nahrungen die aus irgendeinem Grund oder andere dazu tendieren es schlimmer zu machen, wehtun oder dafür Sorgen, dass Sodbrennen immer und immer wieder hochkommt. Also lassen Sie uns mit der Liste häufigen Essensauslöser als Startpunkt anfangen. Häufige Essensauslöser beinhalten:

- ❖ **Würziges Essen:** Dies kann alles von einer hohen Dosis an schwarzem Pfeffer bis hin zu Cayenne oder Chili Pfeffer abdecken. Es könnte komplette Arten der Küche, wie mexikanische oder indische abdecken oder es kann auf ein bestimmtes Gewürz begrenzt sein. Für viele, die unter Sodbrennen leiden, kann würziges Essen in einer Form oder einer anderen dazu tendieren den Zustand zu verschlimmern und zu dem Beginn der Symptome führen, die sie plagen.

- ❖ **Knoblauch:** Obwohl Knoblauch zum Herz vieler Hausrezepte gehört, kann es ebenso dazu führen, Symptome von Sodbrennen in manchen hervorzurufen. Dies kann mit einem normalen Magenbrennen anfangen und dann die ganze Skala an Symptomen abarbeiten. Dies kann bei Essen, welches mit Knoblauch gemacht wird anfangen oder um genauer zu sein, als würde man Knoblauch an sich essen.

- ❖ **Zitrusfrüchte:** Wegen ihrem hohen Säuregehalt sind Zitrusfrüchte sehr oft ein Reizmittel. Früchte wie Orangen, Ananas, Grapefruits oder nur ein Schuss Limone oder Limette kann dafür sorgen, dass manche Menschen sofort ein Brennen spüren.

- ❖ **Gebratenes Essen:** Das ist häufig und hat viel mit dem Fett-Inhalt beim Vor- und Zubereiten zu tun. Jedwede Art von gebratenem Essen kann dafür sorgen, dass seine Person sofort Magenbrennen und kann schnelle zu mehr extremen Symptomen führen. Das ist oftmals das Erste, was sich Ärzte anschauen, um zu verstehen ob Essenauslöser Schuld an den Symptomen des Individuums für Sodbrennen sind.

- ❖ **Essig:** Kennen Sie diese säuerliche Sensation die Ihnen Essig gibt, manchmal nur wegen dem Geruch? Dieser Säuregrad oder Säuerlichkeit ist ein häufiger Verbrecher für diejenigen, die an Sodbrennen leiden. Dies könnte auf die Nutzung von Essig als Würzung begrenzt sein oder kann ein extremerer Fall sein, bei dem ein Individuum Essig komplett meiden muss.

- ❖ **Tomaten:** Ähnlich wie Zitrusfrüchte haben Tomaten einen hohen Säuregehalt. Dies kann auf Tomaten in roher Form begrenzt sein oder kann Tomatenprodukte

wie Ketchup, Tomate 15 Soße, Tomatensaft oder andere Produkte die Tomaten als Basis nutzen inkludieren.

- ❖ **Kohlgemüse:** Genau das Gemüse, welches oft am besten für uns ist, kann Blähungen in uns hervorrufen. Dies mag häufig bei denen vorkommen, die nicht unter Sodbrennen leiden, da es speziell bei Kohlgemüse der Fall ist. Für diejenigen, die unter Sodbrennen leiden, das Essen von diesem Gemüse, sowie Blumenkohl, Brokkoli, Kohl oder Rosenkohl kann ernsthafte Nebenwirkungen haben.

- ❖ **Bohnen:** Ein anderer Essenauslöser den viele Menschen kennen sind Bohnen und oft in jedweder Form. Da es viele verschiedene Typen und Variationen von Bohnen gibt, ist das ein Bereich, auf den sich Leute wirklich konzentrieren müssen.

- ❖ **Koffein:** Obwohl es gut dabei hilft, einen morgens aufzuwecken oder einen Nachmittagssprung zu geben, kann Koffein für Menschen mit Sodbrennen nicht erlaubt sein. Dieses Aufputzmittel kann Symptome für manche Patienten mit Sodbrennen beinahe sofort auslösen. Am häufigsten wird es in Kaffee gefunden, kann aber auch in Tee, heißem Kakao oder sogar Schokolade vorkommen.

- ❖ **Alkohol:** Obwohl viele Menschen diesen Essenauslöser zu ignorieren versuchen, kann Alkohol ernsthaften Schaden in denjenigen hervorrufen, die unter Sodbrennen leiden. Die Sicherung an Magensäure kann dadurch sehr schnell gefühlt werden oder kann bis zum nächsten Tag gar nicht aufkreuzen, aber dies ist ein Essenauslöser, den Sie im Auge behalten sollten.

Wie wissen Sie also, ob Sie Probleme mit einem Essenauslöser oder dem anderen haben? Leider kann man das nur durch praktisches Herumprobieren und nach einiger Zeit sagen. Hier ist es hilfreich ein Essenstagebuch zu führen. Sie könnten sogar Probleme mit einigen dieser Essenauslöser entwickeln, nach dem Ihr Sodbrennen bereits diagnostiziert wurde. So wie die Symptome von Sodbrennen sich über die Zeit verändern, können es auch die Auslöser, die es auslösten. Ihre Symptome könnten mehr mit Ihren Lebensstil Faktoren zusammenhängen und wir werden über die Bewältigung mit ihnen in einem späteren Kapitel eingehen. Vorerst soll

diese zusammenfassende Liste Sie mit bekannteren Essensauslösern, die Symptome von Sodbrennen hervorrufen können, versorgen.

Wie sieht eine richtige Ernährung wirklich aus?

Wir haben also gesehen, dass welches Essen häufig bezüglich des Verschlimmerns der Symptome ist. Wir sind durchgegangen, was häufige Essensauslöser sind und welche Probleme sie erschaffen können. Es kann alles sehr verwirrend sein, da viele Menschen nicht sicher sind, was sie genau essen sollen. Ein Teil davon ist es darauf zu achten, wie man isst und wir decken das in einem späteren Kapitel ab, in dem wir auf notwendige Lebensstiländerungen schauen. Sie könnten sich so fühlen, als würden Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, oder Sie könnten sogar Furcht haben zu essen, aus Angst vor einer Reaktion. Leben Sie nicht in dieser Angst! Wissen Sie, dass manche Nahrung Probleme verursachen könnte und andere nicht, selbst innerhalb einer Nahrungsgruppe. Wissen Sie, dass manche Nahrung einmal in Ordnung sein kann und Sie dann eventuell in den Orbit schickt. Sodbrennen kann für viele Menschen ein herausfordernder Gesundheitszustand sein, da es seine Art und Form auf dem Weg ändern kann. Zu verstehen, wie eine richtige Diät aussieht, kann zumindest eine Richtlinie bereitstellen. Diese Richtlinie wird Ihnen zumindest zeigen, wie gesundes Essen in erster Linie aussehen soll – und danach sollten wir alle als eine Art Übung streben.

Angefangen bei den Grundlagen, sind hier ein paar Richtlinien für eine richtige Ernährung für Patienten mit Sodbrennen:

- ❖ **FrISCHE FRÜCHTE UND GEMÜSE:** Wenn Sie bis jetzt noch keine Probleme mit irgendwelchen Sorten an Früchten oder Gemüse hatten, ist der Himmel die Grenze. Frische Früchte und Gemüse liefern nötige Vitamine und Nährstoffe, die unser Körper benötigt. Sie haben wenige Kalorien und liefern Ballaststoffe im Prozess. Alle diese Dinge sind gut und natürlich notwendig. Wenn Sie sich Sorgen machen, gehen Sie langsam an die Kohlgemüse Varietät, wie Brokkoli, Blumenkohl und Kohl ran. Entscheiden Sie sich immer für die gekochte Variante, da es roh schwerer zu verdauen ist und mehr Probleme erschafft, auch in Menschen die nicht unter Sodbrennen leiden. Fangen Sie langsam bei den Zitrusfrüchten oder Gemüsen an und fügen Sie sie der Liste hinzu, wenn sie keine Probleme machen. Wenn Sie rausfinden, dass sie teil Ihrer Auslöser sind, dann

suchen Sie nach Ersetzungen, die Sie tolerieren können, um Ihre Quote an Ballaststoffen am Tag zu bekommen.

- ❖ **Vollkorn:** Obwohl der Wechsel zu Vollkorn hart sein kann, kann es nicht nur gut für Ihre Gesundheit sein, aber auch für Ihr Sodbrennen. Manchmal können stärkehaltige Sorten von Nudeln, Brot und Reis die Sodbrennen-Symptome verschlechtern – nicht nur das, aber sie haben so gut wie gar kein Ernährungswert. Eher als Weißbrot, Nudeln oder Reis, die einen hohen Anteil an Stärke, aber kaum Nährwert bieten, sollten Sie die Vollkorn Gegenstücke anschauen. Diese sind voller Ballaststoffe, essentiellen Nährstoffen, die sogar dabei helfen können, Ihre Symptome zu abzuwenden. Wie auch bei allem anderen mit Ballaststoffen sollten Sie den Übergang langsam machen, um potentielle Probleme auf dem Weg zu umgehen.

- ❖ **Lean Protein:** Viele die unter Sodbrennen leiden, könnten finden, dass fettes Fleisch starkes Magenbrennen und andere Symptome auslösen kann. Als Teil einer gesunden Diät sollten Sie fettes Fleisch sowieso umgehen, aber es ist eine gute Idee für Sodbrennen-Leider. Beseitigen Sie hohe Fettgehalte oder bearbeitetes Fleisch wie Hot Dogs, Salami, Fleischwurst oder andere Arten von bearbeitetem Fleisch. Entschieden Sie sich für Lean Rinderhack, Truthahn, Huhn, Fisch und schneiden Sie das sichtbare Fett vom Fleisch, welches Sie essen, ab. Probieren Sie Tofu als netten Protein-Ersatz aus und begrenzen Sie Ihre Fleisch-Einnahme und ersetzen rotes Fleisch mit Geflügel, wenn Sie können.

- ❖ **Milchprodukte:** Obwohl Milch zu Probleme führen kann, für diejenigen, die Laktose-Intolerant sind, werden Sie nicht auf der Liste für mögliche Verdächtige mit Sodbrennen angezeigt. Milch kann helfen Magensäure zu neutralisieren und kann dementsprechend eine große Hilfe sein. Wenn Sie sicher gehen möchten, fangen Sie langsam an und nehmen die fettarme Variante. Fettarme Milch Hüttenläse, Joghurt, Käse und saure Sahne sind nicht nur eine sicherere Sache, da Sie mit Sodbrennen verknüpft sind, aber können auch eine große Hilfe bei einem gesunden Lebensstil sein.

- ❖ **Getränke:** Dies mag nicht wie die wichtigste Kategorie erscheinen, aber es kann wirklich einen Unterschied machen, wie Sie mit Sodbrennen leben. Alles von Getränken mit Koffein bis hin zu Brause kann Probleme verursachen, also gehen Sie an diese Kategorie mit Vorsicht ran. Natürlich ist Wasser die beste Option, aber wenn Sie Saft probieren, versuchen Sie die klare Variante von Apfel oder weißer Traube – Orangensaft oder sogar roter Traubensaft kann Probleme bei Menschen mit Sodbrennen hervorrufen. Ersetzen Sie Kaffee mit Kräuter oder grünen Tee als ein Ersatz, wenn nötig. Beseitigen Sie Soda Getränken und versuchen Mineralwasser stattdessen. Wenn Sie alkoholische Getränke trinken müssen, versuchen Sie Weißwein oder klaren Alkohol wie Wodka stattdessen.

- ❖ **Fette:** Wir alle genießen Snacks oder Fette auf irgendeine Art zu einem gewissen Zeitpunkt. Versuchen Sie fettarme Variante von fettigen Belohnungen, wie fettarme Kekse oder Kuchen die mit Apfeloße anstelle von Öl oder Butter gemacht worden sind. Versuchen Sie ungesalzene Nüsse anstelle von Popcorn oder ersetzen Sie Junk Food mit gesünderen Optionen. Der hohe Fettgehalt kann Ihr Sodbrennen stark erhöhen, also wählen Sie Ihre Snacks weise. Wenn es ans Kochen geht, nutzen Sie gesünderes Öl wie Olivenöl, da sie Gesundheitsvorteile anbieten und selten in Probleme für diejenigen mit Sodbrennen hervorrufen.

In dieser Zeit Veränderungen lernen

Es wird bestimmtes Essen geben, das in Ordnung für Sie ist und anderes, das von Anfang an verboten ist. Es ist Ihr Job als Individuum, welches an Sodbrennen leidet zu verstehen und zu etablieren, welches Essen okay für Ihr System sind und welches größere Probleme präsentiert. Dies wird mit der Zeit kommen und leider involviert potentiell schmerzhaftes Herumprobieren. Haben Sie keine Angst vor einer Nahrungsgruppe, außer Sie wissen genau, dass Sie Probleme verursacht. Bevor Sie davon ausgehen, dass bestimmtes Essen definitiv Schmerzen und Unbehagen macht, probieren Sie es aus. Wissen Sie auch, dass manche Essen sich ändern wird und Sie an einem Tag beeinflusst und am anderen nicht – das ist die Natur von Sodbrennen. Verstehen die Nahrung anzuvisieren, die hilft und nicht schadet ist Teil zu verstehen mit der Krankheit zu leben. Sie werden es mit der Zeit rausfinden und werden den effektivsten Weg damit umzugehen und zu leben finden. Teil des ganzen Prozesses ist, zu

bestimmen, welche Lebensänderungen, wenn überhaupt, nötig sind und das ist wo wir auf unsere Reise für Bildung über Sodbrennen als Nächstes hingehen.

3. Wichtige Lebensstiländerungen bei Sodbrennen

Jetzt wissen Sie, was die Ursache ist und sie verstehen, welche die häufigen Symptome sind. Sie sehen wie das alles Ihr Leben beeinflussen kann und lernen sich auf die Auslöser zu konzentrieren, die Probleme Sie verursachen könnten. Sie haben eine exzellente Grundlage und verstehen sogar, wie eine richtige Diät für Sodbrennen aussehen soll. Nun was, was könnte möglicherweise als Nächstes im Prozess dran sein? Wenn es ums das Leben mit Sodbrennen geht, werden Sie merken, dass es einige wichtige Lebensstiländerungen gibt. Diese können helfen den Weg zu formen, wie Sie mit Sodbrennen umgehen und erlaubt Ihnen ein angenehmeres Leben zu führen. Obwohl dies erstmals als Opferung angesehen wird, im Laufe der Zeit werden Sie sehen, dass diese temporären Frustrationen oder Unbehagen, welche diese Änderungen hervorbringen können, in einem langzeitigen Gewinn resultieren. Lernen mit Sodbrennen zu leben heißt, einen langen, harten Blick auf das Leben das sie führen zu werfen und auf Bereiche, die man verändern sollte zu blicken, um Dinge toleranter zu machen. Sie werden überrascht sein, was diese Lebensstiländerungen involvieren. Vielleicht werden Sie herausfinden, dass Sie viele von den Dingen machen wollten, aber es einfach nicht tun. Sie könnten herausfinden, dass manche dieser Dinge unmöglich zu beseitigen scheinen oder zu adaptieren, dass Sie nach einem anderen Weg schauen. Das ist die brutale Realität und obwohl Sie es vielleicht nicht hören wollen, diese Lebensstiländerungen kann den Unterschied zwischen Ihnen im andauernden Zustand des Schmerzes oder Ihnen beim erfolgreichen Leben mit der Krankheit sein.

Häufige Lebensstiländerungen über die man nachdenken sollte

Was sind also diese Lebensstiländerungen? Was involvieren Sie und müssen Sie alle diese Veränderungen machen? Sehen Sie für sich selbst 20 der häufigeren Lebensstiländerungen, die einen echten Effekt im Leben mit Sodbrennen haben, an. Diese beinhalten:

- ❖ **Kleinere Gerichte essen:** Anstatt drei große Gerichte am Tag zu essen, kann es hilfreich sein, diese in kleinere Mahlzeiten verteilt über den Tag aufzubrechen. Dies sorgt für weniger Belastung im Verdauungstrakt und heißt, dass die Möglichkeit weniger wahrscheinlich ist, dass Magensäure die Speiseröhre hochkommt. Brechen Sie Ihre Mahlzeiten in Kleinere und bessere verdauliche auf und das wird Ihnen sogar bei einem gesünderen Lebensweg im Prozess helfen.

- ❖ **Vermeiden Sie sich nach dem Essen hinzulegen:** Die Faustregel ist es, dass Sie nach einer Mahlzeit sich für zwei Stunden nicht hinlegen sollten. Das erlaubt Ihnen aufrecht zu sein und hilft bei der Verdauung und das alles trägt dazu bei, dass die Magensäure da bleibt, wo sie hingehört. Wenn Sie sich hinlegen nach dem Sie eine Mahlzeit gegessen haben, erlauben Sie Ihrem eventuell schon geschwächten Speiseröhrenschließmuskel sich zu öffnen und das resultiert in einem schrecklichen Fluss von Magensäure hoch in die Speiseröhre. Essen Sie Ihre Mahlzeiten mindestens zwei Stunden vor Bett Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie kein Nickerchen innerhalb von zwei Stunden nach dem Essen halten.

- ❖ **Geben Sie Rauchen auf:** Wenn Sie Rauchen, hören Sie auf! Es ist wirklich so einfach, denn es ist der einzige todsichere Weg zu vermeiden das Rauchen Ihr Sodbrennen irritiert. Selbst Passiv Rauchen kann den Zustand verschlimmern, aber durch das Aufgeben von Rauchen, machen Sie zumindest Ihren Teil den Rauch einzustellen und es zu verschlimmern. Rauchen kann und wird oft die Symptome von Sodbrennen aufflackern lassen, so dass durch das Aufgeben von Rauchen Sie Ihren Teil machen um den Zyklus aufzuhalten, weiterzumachen.

- ❖ **Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum:** Viele von uns genießen hier und da in ein alkoholisches Getränk einzutauschen; jedoch kann dies zu Irritation führen, da es mit Sodbrennen zusammenhängt. Es ist eine gute Idee wirklich die alkoholische Aufnahme zu begrenzen oder ganz zu eliminieren, wenn Sie merken, es ist ein Auslöser für Ihre Symptome. Wenn Sie ein Getränk genießen müssen, halten Sie es auf einem Minimum und finden Sie einen klaren Alkohol, den Sie genießen können, welcher weniger wahrscheinlich Probleme machen wird.

- ❖ **Vermeiden Sie Stress oder lernen damit umzugehen:** Einer der häufigsten Auslöser für Sodbrennen ist Stress. Dieser kann mehr Probleme anrichten als bestimmtes Essen und wird oft als Hauptgrund oder Auslöser des Zustands angegeben. Stress kann viele verschiedene Gesundheitsprobleme hervorrufen und in dieser Instanz kann er wirklich die existierenden Symptome verschlimmern oder zu intensiveren oder häufigerem Aufflackern führen. Lernen Stress zu vermeiden, wann immer möglich oder zumindest zu lernen damit umzugehen, kann sehr wertvoll sein, da es mit Sodbrennen zusammenhängt – und es ist auch gut für Ihre

restliche Gesundheit und Wohlbefinden zur selben Zeit. Mit täglichen Stress umgehen der Ihnen in den Weg kommt, ist ein wichtiger Teil des Lebens mit Sodbrennen. Wenn er nicht schon als Auslöser agiert, kann es sehr gut zu einem Zeitpunkt passieren, insbesondere wenn er mit anderen Verdächtigen gemischt wird. Dies ist einer der wichtigsten Lebensstiländerungen die Sie machen müssen, um erfolgreich mit Sodbrennen zu leben, also ist es sehr wichtig darüber nachzudenken.

- ❖ **Halten Sie Ihren Kopf aufrecht während Sie schlafen:** Selbst wenn Sie die Regel anwenden zwei Stunden vor Bett Zeit nicht mehr zu Essen, kann Sodbrennen auf mysteriöse Weise arbeiten. Sie könnten ein Aufflackern nur durch die Art wie Sie schlafen sehen und wenn Sie nicht hoch genug sind, kann das zu einigen Problemen später führen. Machen Sie Ihren Teil indem Sie leicht angehoben schlafen, selbst wenn es nur ein zusätzliches Kissen ist, um den Dingen beim Fließen zu helfen, so wie sie sollten – Dies kann einen großen Unterschied in Ihrem Schlaf und Ihrem ganzen Tag machen.

- ❖ **Behalten Sie ein gesundes Gewicht:** Ehrlicherweise kann Fettleibigkeit nicht nur zur Wahrscheinlichkeit von Sodbrennen beitragen, sondern es verschlimmern. Wenn Sie übergewichtig sind, insbesondere im extremen Maß, wird das Ihr ganzes System belasten. Dies kann sogar an erster Stelle zur Schwächung Ihres Speiseröhrenschließmuskels beitragen und kann ihn mit der Zeit definitiv noch mehr schwächen. Wenn Sie übergewichtig sind, kann es sein, dass Ihre anderen Organe nach oben auf Ihren Magen drücken oder Dinge abweichen lässt und das kann für zusätzliche Verschlimmerung und zu den Symptomen von Sodbrennen beitragen. Belassen Sie Ihr Gewicht in einem gesunden Bereich, da dies das Problem vermeiden wird. Wenn Sie schon Sodbrennen haben, dann machen Sie Ihren Teil und kommen Sie zurück in einen gesunden Gewichtsbereich und vermeiden Sie damit weitere Probleme oder Symptome. Das mag eine schwierige Lebensstilveränderung sein und mag einige große Änderungen und Opferungen involvieren, aber das Behalten eines gesunden Gewichts ist eines der besten Wege Sodbrennen unter Kontrolle zu bekommen – oder kann sogar dabei helfen es in manchen Fällen komplett zu beseitigen.

- ❖ **Behalten Sie Ihre Ernährung und Ihr Training genau im Auge:** Sie wissen wie eine gesunde Diät aussieht, wenn es darum geht mit Sodbrennen zu leben. Es liegt an ihnen Ihre Diät zu verwalten und ein Auge auf potentielle Essenauslöser zu werfen. Sie müssen Ihre Essgewohnheiten kontrollieren und immer wissen, welches Essen Sie stören könnte. Es liegt an Ihnen zu erkennen, wenn Sie zu viel gegessen haben und wie Sie Ihre Portionen und Essgewohnheiten unter Kontrolle behalten. Als Teil eines gesunden Lebensstils sollten Sie außerdem einen strengen Schwerpunkt aufs Trainieren haben. Obwohl Training nicht direkt mit dem Beseitigen von Sodbrennen zu tun haben kann, kann es definitiv helfen, Ihr Gewicht auf einem gesunden Level zu halten und natürlich eine bessere Gesundheit überhaupt zu behalten. Dies gehört alles zum größeren Ganzen und das sind notwendige Lebensstiländerungen, die gemacht werden müssen, um angenehm und erfolgreich mit Sodbrennen leben zu können.

Eines der wichtigsten Elemente im Umgang und erfolgreich leben mit Sodbrennen ist es, notwendige Lebensstiländerungen zu machen. Wir haben einige große Kategorien aufgelistet und die häufigsten Veränderungen, aber nur Sie wissen, was Sie verändern müssen, um nach vorne zu gehen. Für manche ist es der Weg in dem Sie mit Stress umgehen und ihn verarbeiten. Für andere mögen es die Essgewohnheiten sein, die Sie Ihr Leben lang behalten haben. Leben mit Sodbrennen handelt über Lernen und Wachsen. Die Realität ist, dass es „laufende Arbeiten“ sind, da Sie wahrscheinlich mehr Veränderungen und Anpassungen auf dem Weg machen müssen und diese werden Ihnen helfen erfolgreich mit der manchmal frustrierenden Krankheit umzugehen. Es kann nicht genug erwähnt werden, dass es eine andere Krankheit für jeden ist und damit der Lebensstil der hier reinspielt, gleicht einer Vielzahl von vielen Veränderungen. Obwohl viele Leute resistent gegen Änderungen anfangs sind, um diese Änderungen zu machen, wird man schnell feststellen, dass diese Aktion eventuell der einzige Weg ist um schmerzfrei zu leben.

Werden Sie die notwendigen Änderungen machen?

Wenn die Symptome leichter oder nicht so vorherrschend sind, ist es sehr einfach für Menschen es zur Seite zu schieben und die Notwendigkeit nach Veränderung zu ignorieren. Das heißt nicht, dass Ihr Lebensstil Sie unbedingt in die Zwickmühle gepackt hat, Sodbrennen zu haben, aber es gibt offensichtlich viele Faktoren die zur Wahrscheinlichkeit der Entwicklung beitragen könnten. Davon abgesehen, sobald die Symptome anfangen schlechter

zu werden oder häufiger auftreten, beginnen Menschen zu realisieren das Veränderung nötig ist. Obwohl es wenige Menschen gibt, die unter Sodbrennen leiden und vielleicht alle richtigen Dinge tun bei der keine mögliche Änderung nötig ist, ist das die Ausnahme der Regel. Die Mehrheit der Menschen, die unter Sodbrennen leiden, könnte und sollte irgendeine Veränderung in ihrem Leben machen. Es gibt meistens mindestens ein Bereich der verändert werden kann, der die Symptome verringert und Ihnen erlaubt angenehmer mit Sodbrennen zu leben. Die Frage ist: Werden Sie die notwendigen Änderungen machen? Jedes Mal wenn Sie gefragt werden Lebensstiländerungen zu machen, kann es schwierig sein. Das kann natürlich heißen, Opfer zu bringen oder es ist schwer Dinge aufzugeben, an die Sie gewohnt sind. Jedes Mal wenn Sie gefragt werden eine Veränderung zu machen, treffen Sie auf Widerstand, da Sie es mögen oder daran gewöhnt sind die Dinge so zu machen wie sie sind. Das Problem ist das – wenn Sie nicht etwas machen oder die nötigen Änderungen in Ihrem Leben vollziehen, kann sich das Problem verschlechtern. Wenn Sie nicht aufhören zu rauchen oder die notwendigen Änderungen in Ihrer Diät machen, können Sie davon ausgehen, dass die Symptome von Sodbrennen mit der Zeit schlechter werden. Wenn Sie es alleine lassen und nichts machen, wird der Großteil der Zeit das Sodbrennen schlechter werden und sehr frustrierend und schmerzhaft sein. Wenn Sie den Schmerz und das Unangenehme und irgendwie ein hemmendes Leben, wegen Sodbrennen vermeiden wollen, dann müssen Sie die Veränderung machen. Gehen Sie es anfangs langsam an und gucken Sie nur auf einen großen Bereich. Sehen Sie, wie sehr Sie sich besser fühlen und stellen Sie sich dementsprechend ein, denn nochmal es ist „laufende Arbeit“. Versuchen Sie nicht es alles auf einmal zu machen, denken Sie nur daran, dass je mehr gewillt Sie sind die notwendigen Änderungen zu machen und je offener Sie Ihre Augen für Ihren Lebensstil haben, desto besser sind Ihre Chancen mit Sodbrennen zu leben. Sie sind im Fahrersitz und wenn Sie daran arbeiten die Hindernisse, die das Sodbrennen verschlechtern oder dazu beitragen, zu überwinden, dann finden Sie einen Weg damit auf eine viel bessere Art zu Leben.

Optionen für das Behandeln und Leben mit Sodbrennen

Egal welche Art von Lebensstiländerungen Sie machen oder welche Nahrungen Sie essen oder vermeiden, die Symptome können immer noch da sein. Der frustrierende Teil von Sodbrennen ist, dass es sich ohne Warnung ändern kann und das Essen, welches eines Tages in Ordnung war ist am nächsten Tag verboten. Es ist eine Krankheit die sich konstant verändert und deswegen müssen Sie am Ball bleiben. Wie wir besprochen haben, der Großteil der Verantwortlichkeit geht an Sie, sich mit dem Essen zu beschäftigen, welches Sie essen und den Lebensstil den Sie führen um die Krankheit zu verwalten. Dieser Teil wird sich niemals ändern, da Sie immer im Kern mit dieser Krankheit leben müssen. Zusätzlich ist es Ihre Entscheidung ein Essenstagebuch zu führen und alle nötigen Schritte zu machen um gesund zu bleiben. Manchmal jedoch ist das nicht genug. Manchmal benötigen Sie eine Art Behandlung, seien es Medikamente oder etwas Natürlicheres. Manchmal benötigen Sie zusätzliche Hilfe bei weitem mehr als Sie handhaben können. Ihr Arzt ist die Beste und wichtigste Person, die über Ihren nötigen Behandlungsplan entscheidet. Jedoch spielen Sie eine aktive Rolle darin, weil Sie entscheiden wenn etwas nicht funktioniert oder wenn es Veränderung braucht. Nur Sie wissen was über den Verlauf eines Tages oder einer Woche passiert und somit verlässt sich Ihr Arzt auf Sie ihn zu informieren, was mit Ihnen vor sich geht. Wenn Ihre Symptome schlechter werden, häufiger auftreten oder Medikamente oder die verschriebene Behandlung nicht funktioniert, dann müssen Sie derjenige sein, der es bemerkt und mit Ihrem Arzt arbeiten, um die nötigen Schritte zu wagen. Manche Leute müssen nur ein Medikament nehmen und nutzen es für Jahre, ohne sich jemals wieder Sorgen machen zu müssen. Diese Menschen haben bestimmte Symptome und merken, dass bestimmte Medikamente gut für Sie funktionieren. Andere jedoch könnten mit natürlichen oder Hausrezepten anfangen und machen dann den Wechsel auf verschriebene Medikamente – die gegenteilige Situation kann sogar auftreten. Sie sehen also erneut wie unterschiedlich Sodbrennen in verschiedenen Leuten und wie es wirklich eine individuelle Krankheit ist. Sie sehen schnell, dass es keinen Behandlungsplan mit „Einheitsgröße“ gibt.

Was sind Häufige Medikamente die für das Behandeln von Sodbrennen eingesetzt werden?

Für so viele Symptome von Sodbrennen, die es dort draußen gibt, können Sie ebenso viele Medikamente finden. Sie können einfach Ihre lokale Apotheke überprüfen um zu sehen, wie viele Produkte auf den Regalen sind, die versprechen Ihr Magenverstimmung oder Reflux zu helfen. Wie machen Sie also Sinn aus allem? Wir werden nicht auf die Wissenschaft davon eingehen, aber es gibt einige große Kategorien an Medikamenten die eine große Hilfe sein können.

- ❖ **Säureblocker:** Das ist das häufigste Medikament an das sich Menschen wenden, insbesondere am Anfang. Wenn Menschen von isolierten Vorfällen von Magenbrennen oder Magenverstimmung leiden, wenden Sie sich für gewöhnlich an einen Säureblocker. Diese helfen für eine Weile, aber wenn Ihre Symptome schlechter werden oder wenn das Sodbrennen ernsthafter und ausgeprägter wird, werden sie nicht dasselbe Leven an Erleichterung anbieten. Das heißt nicht, dass Sie Ihnen weh tun, aber Sie werden Ihnen nicht dieselbe Erleichterung geben, wie sie es einst getan haben, da sie nicht mehr so effektiv sind, wie es Ihre Symptome benötigen.
- ❖ **Freiverkäufliche Medikamente:** Dies deckt eine weite Bandbreite an Medikamenten ab. Manche in flüssiger Form, andere in der Form von Tabletten, manche die man vor einer Mahlzeit einnimmt und andere die man direkt nach einer Mahlzeit einnimmt – Sie können sich also in der Anzahl der verschiedenen Medikamente verlieren. Wenn Ihre Symptome neu sind oder wenn Sie einen milden Fall haben und einfach nur ein freiverkäufliches Medikament ausprobieren möchten, dann konzentrieren Sie sich auf Ihre Symptome und suchen nach einem Medikament, das die beste Erleichterung anbietet. Manche Medikamente die es nur verschreibungspflichtig gab, können jetzt freiverkäuflich erworben werden. Beispielsweise können Sie eine mildere Version von Prilosec finden, die Erleichterung für Sodbrennen-Leider seit Jahren anbietet. Das wäre ein guter Platz zu beginnen und zu schauen, wie freiverkäufliche Medikamente zur Erleichterung Ihrer Symptome arbeiten.
- ❖ **Verschreibungspflichtige Medikamente:** Diese sind vorherbestimmt potenter zu sein und werden von Ärzten verschrieben, um mit Ihren bestimmten Symptomen

zu handeln. Sie könnten auf eine Säure oder einen "H2" Blocker gesetzt werden, die tatsächlich die Produktion von Magensäure verlangsamen oder aufhalten. Sie könnten auf Protonenpumpenhemmer (PPH) gesetzt werden, welches die tatsächlichen Moleküle bearbeitet, die für die Produktion von Magensäuren verantwortlich sind. Die Art von verschriebener Medizin, die Sie bekommen hat viel mit der Schwere, Typ und der Häufigkeit der Symptome zu tun. Alles was Sie getan haben, um Ihre Symptome oder Muster zu verfolgen, wird Ihrem Arzt eine große Hilfe sein, so dass er mit Ihnen an einer effektiven Behandlung arbeiten kann.

Obwohl dies nur die bedeutenden Kategorien der Medikamente sind, gibt es offensichtlich viele verschiedene Kombinationen und Sorten, die verschrieben oder empfohlen werden. Fangen Sie langsam an, wenn Sie nur leichte Symptome erfahren. Freiverkäufliche Medikamente können gut wirken, wenn Sie nur anfangen die Symptome zu erfahren, wenn die Symptome nur gering oder weiterverbreitet sind oder wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass Sie einen milden Fall von Sodbrennen haben. Wenn anscheinend nichts hilft oder wenn Ihre Symptome stärker werden, könnte es an der Zeit sein verschreibungspflichtige Medikamente einzunehmen. Ihr Arzt ist der beste Richter, was am besten funktioniert, aber es ist wichtig, dass Sie im Einklang mit Ihren Symptomen sind und das Sie sie richtig bei Ihrem Besuch übermitteln. Das ist der einzige Weg richtige Behandlung sicherzustellen und den effektivsten Weg um herauszufinden mit Sodbrennen umzugehen und zu leben.

Was ist mit natürlichen Heilmitteln?

In vergangenen Jahren ist es recht populär geworden sich alternative Wege der Heilung anzuschauen. Das gilt nicht nur für Sodbrennen, sondern für alle Arten von Gesundheitszuständen. Obwohl manche Krankheiten oder Gesundheitszustände rechtfertigen verschreibungspflichtige Medizin täglich für eine richtige Behandlung zu nehmen, gibt es bestimmte Umstände, bei denen Sie natürlichere oder alternative Arten der Behandlung ausprobieren können. Manche Patienten können von dieser Methode profitieren, mit ihren Symptomen umzugehen. Es mag nicht für alle funktionieren und es mag keine Methodologie sein, an die alle Patienten glauben, aber sie ist es wert erwähnt zu werden. Wenn Sie beständig sind keine Medikamente täglich nehmen zu wollen oder eine natürliche Behandlung ausprobieren wollen, reden Sie darüber mit Ihrem Arzt. Obwohl es nicht mit jedem Fall von Sodbrennen funktioniert, kann es für manche eine nette Alternative sein. Ihr Arzt kann am

besten abschätzen, ob diese Methoden für Sie funktionieren, aber gebildet zu sein, ist Teil Ihrer Verantwortung beim Handeln mit Sodbrennen. Hier sind einige der natürlichen oder alternativen Behandlungen die für manche Sodbrennen-Leider gut funktionieren:

- ❖ **Akupunktur:** Obwohl es eine relativ neue Praktik in unserer Kultur ist, ist es seit Jahrzehnten verfügbar. Akupunktur nutzt kleine Nadeln auf Ihren Druckpunkten um Ihnen zu helfen mit Leiden oder Schmerzen die Sie haben umzugehen. Ein lizenzierter Akupunkteur arbeitet mit Ihnen, in dem er Nadeln auf die Quelle des Schmerzes oder mögliche Blockaden, die zur Ihrem Gesundheitszustand beitragen, platziert. Dies benötigt einen offenen Geist als Patient zu haben, da es anders ist als jede andere Form von traditioneller Medizin, aber manche Sodbrennen-Leider finden eventuell Erleichterung beim Ausprobieren der Methode. Es mögen einige Behandlungen nötig sein, um Resultate zu sehen, aber es kann für manche Leute wirken.

- ❖ **Kräuter-Therapie:** Dies sollte im Einverständnis Ihres Arztes und/oder eines Experten passieren, damit man Sie in die richtige Richtung der Arten von Kräutern und natürlich der richtigen Dosierung lenken kann. Es gibt einige Kräuter wie Ingwer, Kamille und Mädesüß die natürliche Heilungseigenschaften haben. Diese können sehr hilfreich sein um die Symptome zu beseitigen oder zumindest um ihr Auftreten zu verringern. Obwohl diese Kräuter manchen Leuten helfen können, ist es sehr wichtig Assistenz von einem trainierten Experten zu haben, damit Sie wissen welche am besten für Sie wirken. Sie müssen sicher sein, was jedes Kraut anbietet, welche die richtige Dosierung ist und womit es speziell helfen kann. Manche Patienten die unter Sodbrennen leiden, könnten finden, dass Kräutertherapie alleine oder in Kombination mit Akupunktur große Erleichterung von ihrem Symptomen liefert. Aber auch das muss nicht für alle funktionieren.

- ❖ **Hausrezepte:** Der Verdient dieser Hausrezepte mag fragwürdig sein, aber sie sind es wert erwähnt zu werden. Es gibt bestimmte Nahrungen die Sie in Ihrem eigenen Heim finden, bei denen man glaubt, dass Sie gut helfen. Obwohl manche Ärzte Sie nicht unbedingt verschreiben, tut es nicht weh, sie auszuprobieren. Diese können besonders hilfreich sein für diejenigen, die mildere Symptome haben oder für diejenigen die eine alternative Methode nutzen wollen, um zu sehen, ob es hilft. Das Essen von frischen Früchten wie Papaya, frischen Ingwer und Althee kann

große Erleichterung bringen. Sie haben natürliche Heilungseigenschaften die dabei helfen können mit Sodbrennen umzugehen und die Symptome kurzzeitig zu erleichtern. Wie bei einer regulären Diät, müssen Sie Essen, welches hilft, auszuprobieren, aber es kann nicht schaden es auszuprobieren, für einen natürlichen Heilungsweg.

Eine Behandlung für jeden

Wie mit jedem anderen Aspekt von Sodbrennen, ist es eine sehr individuelle Krankheit. Diejenigen, die darunter leiden, haben die beste Einschätzung der Arten von Symptomen, die sie haben, so wie die Schwere und Häufigkeit in der sie auftreten. In manchen Fällen mögen natürliche Heilmittel die beste Option sein und eine große Erleichterung bieten. In anderen Fällen, wo die Symptome weitverbreitet oder ein bisschen milder sind, könnten Patienten feststellen, dass freiverkäufliche Medizin am besten ist. Da Sodbrennen eine so individuelle Krankheit ist, sind es auch die Medikamente und Behandlungspläne, welche die beste Hilfe anbieten. Sie als Individuum sind der beste Richter, was hilft und wenn Sie mit den Richtlinien und dem Rat Ihres Arztes koordinieren, finden Sie mit Sicherheit die beste Behandlung für Ihre Symptome. Wenn Sie am Anfang noch keine Erleichterung von einer bestimmten Behandlung finden, probieren Sie eine andere aus. Wenn Sie es satt haben Medikamente ohne Erleichterung zu nehmen, probieren Sie eine natürliche Therapie aus. Dies ist eine Krankheit für die Behandlung mit Ihnen wachsen und sich verändern kann, da die Symptome variieren. Sie mögen eine Medizin finden, mit der Sie auf lange Sicht stecken bleiben und mit Ihnen Jahre bleiben, da sie die nötige Erleichterung bereitstellt. Bleiben Sie am Ball was wirkt und was vor allem nicht wirkt. Mit gebührender Sorgfalt beim Beobachten und Verfolgen was passiert und Anpassen Ihrer Behandlung entsprechend. Es ist wichtig dies alles unter Aufsicht eines Arztes zu machen, insbesondere da Sie nicht mit falscher Medizin oder Dosierungen arbeiten wollen. Reden Sie mit Ihrem Arzt und entscheiden zusammen, was der beste Behandlungsplan für Sie ist und wenn etwas nicht wirkt, nach den besten Alternativen zu gucken. Es gibt viele verschiedene Wege Sodbrennen zu behandeln und das macht es zu einem Gesundheitszustand, mit dem Sie leben können. Wenn Sie Kontrolle über Ihr Sodbrennen behalten, finden Sie mit Sicherheit diese allerbeste Behandlung um Erleichterung und Komfort im Prozess zu finden. Es gibt wirklich etwas für jeden!

Schlussfolgerung

Wir haben Sie mit allen Einblicken auf Sodbrennen beliefert. Wir haben Sie durch die Schritte geleitet, um zu verstehen, wie es auftritt und welche Ursache es hat und was Sie tun können, um damit zu leben. Das ist nur ein Teil der Gleichung, denn Bildung ist der Anfang und Lernen damit zu leben ist der andere wichtige Teil. Ein gelehrter Patient und Verbraucher zu sein, kann helfen die richtigen Behandlungen zu finden. Wenn es um Sodbrennen geht, ist Bildung ein wichtiger Aspekt um damit zu leben. Wenn Sie die Krankheit kontrollieren, kann es mit Sicherheit Sie nicht kontrollieren. Das ist ein Gesundheitszustand mit dem Sie effektiv leben können und es ist etwas, für das es nicht nur Behandlungen gibt, sondern empfehlenswert ist. Es ist wichtig für Sie, dass Sie im Einklang mit Ihren Symptomen sind und zu sehen, was wirkt und was nicht. Das ist ein Gesundheitszustand auf den das Essen, welches Sie essen und den Lebensstil den Sie führen einen großen Effekt haben kann. Es ist ein sehr behandelbarer Gesundheitszustand, aber er benötigt Konzentration und Verständnis wie Sodbrennen Sie beeinflusst. Wir haben Ihnen ein Verständnis, was Sodbrennen ist und wie es funktioniert, geliefert. Wir haben Ihnen gezeigt, wie sich die Symptome bemerkbar machen und wie Sie mit der Zeit sich verändern. Wir haben Ihnen gezeigt, wie eine richtige Diät aussieht und sogar diskutiert, was Essensauslöser sein können. Wir haben die verschiedenen Arten von Medikamenten und Behandlungen die es dort draußen gibt, angegeben. Der Rest liegt an Ihnen – denn am Ende sitzen Sie auf dem Fahrersitz und bestimmen, wie Sie mit der dieser Krankheit umgehen. Sie sind der beste Indikator, wie Sodbrennen Sie beeinflusst und viel wichtiger, wie Sie den besten Weg finden damit zu leben. Menschen leben mit Sodbrennen und finden den angenehmsten Weg das zu tun. Obwohl es schon öfters gesagt wurde, muss es wiederholt werden – es ist eine sehr individuelle Krankheit. Es gibt keine Behandlung mit Einheitsgröße, genauso wie es nicht einen Weg gibt, auf dem sich die Krankheit zeigt. Dies kann ein sehr lebendiger Gesundheitszustand sein und wenn Sie im Einklang mit allen Symptomen und wie Sodbrennen sich in innen präsentiert, bleiben, können Sie damit jahrelang leben und wahrscheinlich nicht mal mehr daran denken. Sodbrennen muss Ihr Leben nicht bestimmen, das wird es nur, wenn sie es lassen. Obwohl es ein ernstzunehmender Zustand ist, muss es Sie nicht ruinieren. Sie können einen gesunden Lebensstil führen und die notwendigen Veränderungen machen um diesen Gesundheitszustand erträglicher zu machen. Mit der Zeit werden Sie rausfinden welche Behandlungsmethoden am besten funktionieren und welcher Lebensstil auf Ihren Zustand passt. Sie haben alle Werkzeuge um Sodbrennen zu verstehen, nun liegt es an Ihnen um was

dagegen zu machen. Leben mit Sodbrennen ist möglich und nun können Sie die notwendige Bildung nehmen um es etwas dagegen zu tun. Gehen Sie vorwärts, lernen Sie mit Sodbrennen zu leben und genießen Sie wieder das Leben – die Wahl liegt bei Ihnen!