

PRESSESTELLE DGVS  
Juliane Pfeiffer  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-693  
Fax: 0711 8931-167  
[pfeiffer@medizinkommunikation.org](mailto:pfeiffer@medizinkommunikation.org)  
[www.dgvs.de](http://www.dgvs.de)

## **Weihnachten und Neujahr: üppige Mahlzeiten begünstigen Völlegefühl und Sodbrennen Was dem Magen über die Feiertage hilft**

**Berlin, Dezember 2017 – An den bevorstehenden Feiertagen wird in Deutschland wieder viel und gut gekocht – und in geselliger Runde hat man schnell einmal mehr gegessen, als man eigentlich wollte und sollte. Vielen bekommt das nicht gut: Völlegefühl, saures Aufstoßen oder Sodbrennen sind die Folge. Wer ein paar einfache Regeln beachtet, kann seinem Magen helfen, gut über die Feiertage zu kommen. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) hat hierfür einige Ratschläge zusammengestellt.**

Zu Sodbrennen und saurem Aufstoßen kommt es dann, wenn der stark saure Mageninhalt in die Speiseröhre oder den Rachen zurückfließt und dort die empfindlichen Schleimhäute reizt. „Die Ursache hierfür liegt letztlich beim Schließmuskel am Mageneingang, der wie ein Ventil die Speiseröhre vom Magen trennt“, sagt Professor Dr. med. Siegbert Faiss, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Interventionelle Endoskopie der Asklepios Klinik Barmbek. Normalerweise verhindert der Schließmuskel, dass Säure aus dem Magen aufsteigt. Zum so genannten Reflux kann es dann kommen, wenn der Schließmuskel zu schwach und der Druck im Mageninneren zu groß ist. Die Kraft dieses Mageneingangsventils nimmt mit zunehmendem Alter langsam ab, kann aber auch durch äußere Einflüsse wie Alkohol, Nikotin oder fettreiche Speisen beeinträchtigt werden. Wer seinen Magen dann auch noch mit zu großen Portionen unter Druck setzt, läuft schnell Gefahr, den Schließmuskel zu überfordern. Auch bei stark übergewichtigen Menschen und bei Schwangeren ist der Druck im Bauchraum erhöht – und mit ihm das Refluxrisiko.

Was bedeutet das aber für die festlichen Mahlzeiten? „Die naheliegendste, aber auch wichtigste Regel ist erstmal, keine allzu großen Portionen zu essen, sondern lieber über den Tag verteilt, kleinere, und diese gut zu kauen“, sagt Faiss. Beim Konsum von Alkohol und Nikotin ist grundsätzlich Zurückhaltung geboten, erst recht, wenn man zu Sodbrennen neigt.

Bei vielen Betroffenen treten die Refluxbeschwerden hauptsächlich im Liegen auf, wenn auch die Schwerkraft dem Schließmuskel am Mageneingang nicht mehr bei der Arbeit hilft. „Es ist daher ratsam, nicht zu spät am Abend zu essen und im Bett ein zweites Kopfkissen unterzulegen oder das Bett hochzustellen“, so Faiss. Die leicht erhöhte Schlafposition verringert den Druck auf den Schließmuskel.

Maßnahmen, die die Entleerung des Magens beschleunigen, wirken Reflux und Völlegefühl entgegen. Empfehlenswert ist beispielsweise der klassische Verdauungsspaziergang. Bei anderen gern genutzten Verdauungshelfern hingegen ist kein Nutzen nachgewiesen: Das gilt etwa für den Verdauungsschnaps. Der Alkohol belastet den Magen zusätzlich, denn er hemmt die Magenmuskulatur und verlängert dadurch die Zeit, die der Speisebrei im Magen verbringt. Wenn überhaupt, so haben eher die in Kräuterschnäpsen enthaltenen ätherischen Öle der Kräuter positive Effekte auf die Verdauung, generell aber ist der Konsum hochprozentigen Alkohols nach dem Essen nicht empfehlenswert. Für Kaffee und Espresso gilt: Die Getränke regen bei manchen Menschen die Darmtätigkeit an und beschleunigen die Darmentleerung. Bei der Entleerung des Magens helfen sie aber nicht.

Oft reichen einfach Verhaltensanpassungen schon aus, um Verdauungsbeschwerden an den Festtagen zu vermeiden. Auf Medikamente wie Antazida oder Säureblocker, die zum Teil rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind, sollten Betroffene nur im Ausnahmefall zurückgreifen, empfiehlt Christian Trautwein, Mediensprecher der DGVS und Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und internistische Intensivmedizin der Uniklinik Aachen. Auf keinen Fall sollten diese Mittel ohne ärztlichen Rat über einen längeren Zeitraum – zwei Wochen und mehr – eingenommen werden.

*Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) wurde 1913 als wissenschaftliche Fachgesellschaft zur Erforschung der Verdauungsorgane gegründet. Heute vereint sie mehr als 5500 Ärzte und Wissenschaftler aus der Gastroenterologie unter einem Dach. Die DGVS fördert sehr erfolgreich wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und Fortbildungen und unterstützt aktiv den wissenschaftlichen Nachwuchs. Ein besonderes Anliegen ist der DGVS die Entwicklung von Standards und Behandlungsleitlinien für die Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Verdauungsorgane – zum Wohle des Patienten.*