

Abhandlung Sodbrennen

Hilfe für den Gast –
Beschreibung und Maßnahmen

Verfasser: Jens Rosenbaum

Datum: Juli 2019

www.schlafenspezial.de

Inhaltsverzeichnis

1. Ein- und Durchschlafprobleme durch Sodbrennen
2. Sodbrennen und seine Ursachen
3. Maßnahmen am Bett
 - a) Wasser
 - b) Salz
 - c) Lagerung
4. Zusammenfassung

1. Ein- und Durchschlafprobleme durch Sodbrennen

Wer kennt das nicht? Nach einer üppigen Mahlzeit ein Aufstoßen, ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein? Solange dies nicht regelmäßig vorkommt, ist es auch nicht weiter schlimm. Aber zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung – und ein entsprechender Teil der Hotel-Gäste – leiden regelmäßig unter dieser Beschwerde. Wenn diese nachts auftritt, ist sie besonders störend, da hierdurch der Schlaf massiv gestört wird und zu entsprechenden Ein- und Durchschlafproblemen führen kann. Wer um seine Anfälligkeit hierzu weiß, tendiert aus Vorsicht dazu, sich bei Essen und Trinken einzuschränken. Jene, die sich nicht einschränken, leiden oft, und egal wie schön Zimmer und Bett auch sein mögen, in Erinnerung bleibt eine teilweise schlaflose Nacht, weshalb vom Hotel-Aufenthalt ein unangenehmer Nachgeschmack bleibt, ohne dass den jeweiligen Hotelier irgendeine Schuld daran trifft.

Für alle Fälle lässt sich aber durch den Hotelier Vorsorge treffen, was die Problematik entschärft, sofern der Gast Kenntnis von diesen Maßnahmen hat. Auch wenn das Hotel weder zur Apotheke noch zum Krankenhaus mutieren soll, lässt sich mit einfachsten Mitteln Abhilfe schaffen. Aber vorab: Woher kommt das Sodbrennen?

2. Sodbrennen und seine Ursachen

Unsere Speiseröhre (medizinisch Oesophagus) ist etwa 30 cm lang, verbindet den Mund mit dem Magen und wird immer dann benutzt, wenn wir Nahrung aufnehmen bzw. etwas schlucken. Vor der Magenöffnung verengt sich die Speiseröhre und wird von den Muskeln der Speiseröhre und des Zwerchfells verschlossen. Normalerweise ist diese Verbindung zwischen Speiseröhre und Magen immer geschlossen und öffnet sich nur, wenn wir etwas schlucken wollen. Danach schließt sie sich sofort wieder. Aus gutem Grund! Denn die Magensäure, mit denen wir im Magen unsere Nahrung vorverdauen, enthält auch Salzsäure. Und diese kann außerhalb des Magens erheblichen Schaden anrichten.

Wird der Magen stark gedehnt, zum Beispiel durch eine üppige Mahlzeit, kann es passieren, dass sich der Magenverschluss lockert und Luft, Magensäure oder sogar Mageninhalt nach oben durch die Speiseröhre bis in Rachenraum und Mund gelangen. Neben der Nahrungsmenge, die den Magen eventuell überfordert, können es Lebensmittel sein, auf die jeder anders reagiert, zum Beispiel etwas sehr Süßes, sehr Scharfes, sehr Fettiges oder von Natur aus sehr Säurehaltiges, wie zum Beispiel der eine oder andere Wein. Damit wird der Magen übersäuert, was das Auftreten von Sodbrennen fördert. Die aufsteigende Magensäure reizt die empfindlichen Schleimhäute der Speiseröhre, was sich als Sodbrennen bemerkbar macht.

Unter Umständen gelangt die Magensäure über den Rachenraum auch in die Luftröhre, was zusätzlich zu starkem Husten führt. Tritt dieser Vorgang aufsteigender Magensäure öfters auf, kann es zu schmerzhaften und chronischen Entzündungen

kommen, die im ganzen Brustbereich zu spüren sind, wobei die Ursachen dafür vielfältig sein können. Deshalb sollte man bei häufigem Sodbrennen unbedingt einen Arzt aufsuchen und sich untersuchen lassen! Vor allem, wenn das Sodbrennen ohne erkennbaren Grund auftritt. Denn neben dem eher harmlosen, weil nur gelegentlich bzw. selten auftretenden Sodbrennen gibt es die Reflux-Krankheit. Bis zu 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer sogenannten Refluxoesophagitis, was bedeutet, dass es bereits zu entzündlichen Veränderungen von Schleimhaut und Speiseröhre gekommen ist. Dieses chronische Leiden kann zu Reizhusten, Asthma-Anfällen, belegter Stimme, Heiserkeit oder Zahnschmerzen führen, weil die Magensäure mit der Zeit Rachenraum, Stimmbänder und Zähne angreift.

3. Maßnahmen

Die Betroffenen haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, auf das Problem einzuwirken oder es erst gar nicht entstehen zu lassen, sollte es sich nur um das eher harmlose Sodbrennen handeln. Gleichwohl, einige Ursachen des Sodbrennens lassen sich nicht von heute auf morgen beheben, aber jeder Betroffene kann Einfluss auf das nehmen, was er seinem Magen zuführt. Dazu gehört der Verzicht auf bestimmte säurehaltige Lebensmittel, wenn diese zu Sodbrennen führen (welche Lebensmittel das sind, kann jeder im Selbstversuch testen), ebenso der Verzicht auf Alkohol oder schwere Mahlzeiten am Abend. Besonders im Liegen während der Nacht erhöht sich der Druck auf den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, was das Entstehen von Sodbrennen fördert.

Deshalb leiden viele Menschen vermehrt am Abend und nachts unter diesem Brennen im Hals. Um dem entgegenzuwirken, sollten Speiseplan und Zeitpunkt der Mahlzeiten auf die eigene Befindlichkeit abgestimmt werden. Grundlage des Speiseplans sollten geregelte Mahlzeiten sein, die viele basische Lebensmittel, wie zum Beispiel Gemüse und Obst, enthalten, was dazu beiträgt, den Magen nicht zu übersäuern. Zudem helfen eine Gewichtsreduzierung und die Vermeidung des Schlafens in Bauchlage, da alles, was den Druck auf den Magen erhöht, die Entstehung von Sodbrennen fördert.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen, die jeder Betroffene berücksichtigen sollte, kann der Hotelier unterstützend helfen.

a) Wasser

In vielen Hotelzimmern hat der Gast Zugang zu Getränken. Warum nicht dieses Angebot mit einem Wasser ergänzen, das neben dem Löschen von Durst einen sinnvollen Mehrwert bietet? Bestimmte Heilwässer können Beschwerden wie Sodbrennen auf natürliche Weise lindern.

Eine klinische Pilotstudie zum Beispiel, die im Auftrag der Clinical Research Organisation *analyze & realize* und der Heil- und Mineralbrunnen GmbH Staatl. Fachingen durchgeführt wurde, belegt eindrücklich, wie Heilwasser von Staatl. Fachingen bei 90 Prozent der Studienteilnehmer die Häufigkeit und Dauer von Sodbrennen durch den täglichen Konsum von 1,5 Liter Staatl. Fachingen Still¹ verringerte.

Der Grund dafür besteht bei diesem und anderen Heilwässern darin, dass darin viele Mineralstoffe und Spurenelemente natürlich gelöst sind, wodurch sie vom Körper einfacher aufgenommen werden können. Bezogen auf das Sodbrennen, verursacht durch die Magensäure, hilft hierbei das in diesen Heilwässern enthaltene Hydrogencarbonat, das aktiv die Säure-Basen-Balance unterstützt. Ein Blick auf das Flaschenetikett lohnt sich jeweils also. Der natürlich-hohe Hydrogencarbonat-Gehalt, 1,846 mg/l bei Staatl. Fachingen, kann helfen, das Problem buchstäblich zu neutralisieren. Darüber sollte der Gast aufgeklärt werden und ein entsprechendes Angebot griffbereit in der Nähe des Hotel-Bettes stehen.

b) Salz

Eine weitere Maßnahme bildet das Angebot von Salzen, zum Beispiel Bullrich-Salz, um eines zu nennen, das zu 100 Prozent aus Natriumhydrogencarbonat besteht und ebenso als Spontanmittel gegen Sodbrennen eingesetzt werden kann. Die Neutralisationswirkung erfolgt unter Bildung von ungiftigen Reaktionsprodukten (CO₂ und Wasser), weshalb diese Salze auch frei verkäuflich und somit nicht apothekenpflichtig sind, aber nicht verwechselt werden dürfen mit Magensäureblockern. Diese apotheken- oder sogar verschreibungspflichtigen Arzneimittel stehen im Ruf, für gefährliche Nebenwirkungen verantwortlich zu sein. Mit einem entsprechenden Salz in Tablettenform hat der Hotelier die Möglichkeit, seinen Gästen in Ergänzung zum Wasser einen Wirkungsbeschleuniger zu bieten; denn in Kombination ergänzt sich beides für eine durchaus spontane Linderung.

¹Quelle: Heil- und Mineralbrunnen GmbH Staatl. Fachingen

c) Lagerung

Um ein Aufsteigen der Magensäure zu bremsen bzw. sogar zu verhindern, ist eine Oberkörperhochlagerung hilfreich und daher empfehlenswert. Nicht verwechselt werden darf die Oberkörperhochlagerung mit einem Hochbocken des Kopfes durch den Einsatz möglichst vieler Kissen. Das führt eher zu zusätzlichen Verspannungen. Gemeint ist hier das Anheben der gesamten Liegefläche des Oberkörpers oberhalb des Beckens, welches hier als Scharnier funktioniert. Dafür bedarf es einer mindestens einfach geteilten Liegefläche und der Möglichkeit, manuell oder motorisch diesen Teil des Oberkörpers um mindestens 5 bis 10 Grad anzuheben. Durch diesen geringen Winkel lässt sich noch angenehm schlafen, aber das Aufsteigen der Säure wird erschwert. Um wie viel der Oberkörper angehoben werden soll, sollte jeder Gast selber entscheiden, weshalb sich eine stufenlose Verstellung durch einen Motor empfiehlt. Zusätzlicher Vorteil einer motorisierten Unterfederung mit Fernbedienung: Der Gast kann diese im Liegen bedienen, ohne extra aufstehen zu müssen, da dies jeweils zu einer massiven Unterbrechung des Schlafes führt.

4. Zusammenfassung

Der Hotelier hat es in der Hand, einem beachtlichen Teil seiner Gäste bei einem lästigen Alltagsproblem zu helfen. Mit dem richtigen Wasser in Reichweite, etwas Salz in Tablettenform und der Möglichkeit zur effektiven Hochlagerung des Oberkörpers lässt sich dem lästigen Sodbrennen auch mitten in der Nacht wirksam begegnen. Um diese Wirkung zu erzielen, ist es aber unerlässlich, den Gast auf diese Möglichkeiten hinzuweisen, da viele Betroffene nichts davon wissen.

Sicherlich hängt es von der Hotel-Klassifizierung bzw. dem eigenen Anspruch ab, was man bieten kann und möchte. In den meisten Hotel-Zimmern wird ein Mineralwasser angeboten. Warum nicht auf ein Heilwasser umsteigen und damit dem Gast signalisieren, dass man an seinem Wohlbefinden interessiert ist. Etwas Salz in Tablettenform ließe sich im Zimmer (idealerweise beim Bett), aber auch an der Rezeption hinterlegen. Dabei sprechen wir von Cent-Beträgen, was die Kosten betrifft. Ein entsprechend verstellbares Bett stellt eine andere Kategorie dar, aber deutlich weniger kostenintensiv, als viele denken. Je nach Zimmerkategorie könnte man mit einem verstellbaren Bett seinen Gästen einen deutlichen wie spürbaren Mehrwert bieten, der einen Aufpreis für jeden Gast nachvollziehbar rechtfertigt. Alles in allem also eine lohnende Investition, die einem die Gäste danken werden.