

Pressemitteilung

Sodbrennen: Warum sich Linksschläfer Gutes tun

FREISTADT. Es brennt und schmerzt hinter dem Brustbein, an erholsamen Schlaf ist nicht zu denken: Viele Menschen leiden in der Nacht verstärkt an Sodbrennen. Ausgelöst werden die Beschwerden, wenn saure Flüssigkeit aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt. Die liegende Position begünstigt den Rückfluss. Schlafen auf der linken Seite kann Sodbrennen mildern und hat viele weitere Vorteile für die Gesundheit.

Sodbrennen entsteht, wenn der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre schwach oder beschädigt ist und der Magensaft in die Speiseröhre zurückfließt. Besonders nachts wird der sogenannte Reflux als störend und schmerzhaft empfunden, Betroffene werden dadurch von Ein- und Durchschlafstörungen geplagt. Doch ausreichender und guter Schlaf ist für den Erhalt der Gesundheit wichtig. Assistenzärztin Dr.ⁱⁿ Valentina Lang am Klinikum Freistadt empfiehlt, bei Sodbrennen auf der linken Seite zu schlafen: *„Mit Magen und Bauchspeicheldrüse befinden sich zwei wichtige Verdauungsorgane in der linken Körperhälfte. Liegt man auf dieser Seite, wird der Mageninhalt automatisch weiter Richtung Dünndarm gelenkt. Schläft man jedoch auf der rechten Seite, befindet sich die Speiseröhre sogar unterhalb des Magens, und durch die Schwerkraft gelangt Magensäure leichter dahin.“*

Sodbrennen vorbeugen

Wenn Magensäure immer wieder hochsteigt, kann sich die Schleimhaut der Speiseröhre (Ösophagus) entzünden und eine Refluxösophagitis („-itis“ steht für Entzündung) verursachen. Ohne Behandlung wird auf längere Sicht die Entstehung von blutenden Geschwüren und Verengungen in der Speiseröhre begünstigt.

„Fetteiche oder frittierte Lebensmittel und zu üppige Mahlzeiten fördern die Entstehung von Sodbrennen. Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol- und Nikotinkonsum wirken sich ebenfalls negativ aus. Generell sollten sich Betroffene nach einer Nahrungsaufnahme drei bis vier Stunden nicht hinlegen, das gilt insbesondere für den Abend“, so Ass. Dr.ⁱⁿ Valentina Lang. Die Reduktion von Übergewicht kann überdies helfen, den Druck auf den Bauchraum und damit den Rückfluss der Magensäure zu reduzieren.

Links schlafen für Herz, Milz und Verdauung

Wer links schläft, vermeidet nicht nur Sodbrennen. Das Herz wird entlastet, weil die Hauptschlagader, die Aorta, nach links gebogen ist. Bei Rechtsschläfern muss das Blut gegen die Schwerkraft nach oben gepumpt werden, was den Herzmuskel langfristig anstrengen kann. Auch das Lymphsystem profitiert bei Linksschläfern: Es ist unter anderem verantwortlich für die Filterung von Abfallprodukten und Giftstoffen. Da die Milz ebenfalls in der linken Körperhälfte liegt, wird so die Blutreinigung unterstützt. *„Menschen, die bevorzugt auf der linken Seite schlafen, haben meist auch weniger Beschwerden im Verdauungsbereich“,* so die Expertin.

Freistadt, am 20. Mai 2021

Bildtexte:

Bild 1: Assistenzärztin Dr.ⁱⁿ Valentina Lang, Innere Medizin am Klinikum Freistadt.

Bild 2: Auswirkung der Schlafpositionen auf die Magensäure.

Bild- und Grafikquelle: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Viele Menschen leiden besonders nachts unter Sodbrennen. Ausgelöst werden die Beschwerden, wenn saure Flüssigkeit aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt. Lindern lässt sich der Reflux u.a., indem auf fettreiche oder frittierte Lebensmittel, zu üppige Mahlzeiten, Süßes, Kaffee, Alkohol und Nikotin verzichtet werden. Auch hinlegen sollten sich Betroffene drei bis vier Stunden nach der Nahrungsaufnahme nicht, und Übergewicht sollte abgebaut werden. Aber schon das Schlafen auf der linken Seite kann die Beschwerden lindern, erklärt Assistenzärztin Dr.ⁱⁿ Valentina Lang am Klinikum Freistadt: *„Mit Magen und Bauchspeicheldrüse befinden sich zwei wichtige Verdauungsorgane in der linken Körperhälfte. Liegt man auf dieser Seite, wird der Mageninhalt automatisch weiter Richtung Dünndarm gelenkt. Schläft man jedoch auf der rechten Seite, befindet sich die Speiseröhre sogar unterhalb des Magens, und durch die Schwerkraft gelangt Magensäure leichter dahin.“* Darüber hinaus entlastet Schlafen auf der linken Seite das Herz, das Lymphsystem, die Milz und damit die Blutreinigung, sowie das Verdauungssystem.

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder
PR & Kommunikation
Klinikum Freistadt
Tel.: 0664 8345 473
E-Mail: gerda.atteneder@ooeg.at