

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, wenn Sie unter Sodbrennen leiden, helfen wir Ihnen gerne weiter und empfehlen Ihnen individuell ein passendes Arzneimittel. Zusätzlich können Sie aber auch mit einigen einfachen Maßnahmen Ihre Beschwerden lindern. Einige Hinweise dazu finden Sie auf diesem Handzettel. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Wie Sodbrennen entsteht

Der Magen produziert für seine Verdauungstätigkeit sauren Magensaft. Der Magen selbst ist gegen die aggressive Flüssigkeit durch eine Schleimschicht in der Regel gut geschützt. Ein Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen verhindert normalerweise, dass Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließen kann. Wenn der Druck auf den Magen hoch ist (etwa nach einem üppigen Essen, beim Bücken, bei Übergewicht oder durch zu enge Kleidung) oder der Schließmuskel nicht richtig schließt (das kann beispielsweise in der Schwangerschaft vorkommen), kann der saure Magensaft in die Speiseröhre zurückfließen. Im Gegensatz zum Magen fehlt der Speiseröhre aber die schützende Schicht, so dass der Kontakt mit der Magensäure zu brennenden Schmerzen (Sodbrennen) führen kann. Auch einige Arzneimittel können Sodbrennen verursachen – gerne beraten wir Sie, wenn nach Ihrer Einschätzung Sodbrennen durch ein Arzneimittel neu entstanden ist oder verstärkt wurde.

■ Welche Nahrungs- und Genussmittel zu Sodbrennen führen

Bestimmte Nahrungsbestandteile sind echte „Säurelocker“: Sie sorgen dafür, dass



der Magen mehr sauren Magensaft produziert. Dazu gehören beispielsweise sehr fettige Lebensmittel, aber auch scharfe Gewürze. Wenn Sie häufiger unter Sodbrennen leiden, sollten Sie diese Nahrungsmittel möglichst meiden. Bei einigen Menschen kann auch Kaffee oder Schokolade Sodbrennen auslösen. Alkohol und Nikotin sorgen dafür, dass sich der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen entspannt und nicht mehr so dicht schließt. Damit wird ebenfalls Sodbrennen begünstigt. Am besten probieren Sie individuell aus, welche Nahrungs- und Genussmittel bei Ihnen die Beschwerden verursachen.

■ Was können Sie selbst tun?

Bei vielen Menschen schlägt Stress auf den Magen und kann Sodbrennen verstärken. Besonders in solchen Situationen ist es wichtig, in Ruhe zu essen und lieber mehrere kleine Mahlzeiten statt einer großen zu sich zu nehmen. Vielleicht hilft es Ihnen auch, gezielt Entspannungstechniken wie Autogenes Training zu erlernen und einzusetzen? Damit lässt sich im Alltag Stress häufig reduzieren. Falls Sie Übergewicht haben, kann auch der Abbau von Körpergewicht die Beschwerden lindern. Überprüfen Sie auch, ob Ihre Kleidung (etwa der Gürtel) im Bereich des Magens vielleicht zu eng sitzt.



Wenn Sie auch abends und nachts an Sodbrennen leiden, sollten Sie zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen einen Abstand von mindestens 3 Stunden einhalten. Es kann auch hilfreich sein, das Kopfende Ihres Bettes höher zu stellen oder ein zusätzliches Kopfkissen zu verwenden – so wird das Zurückfließen des Magensaftes eingeschränkt.

■ Hausmittel

Einen Versuch wert sind bei Sodbrennen auch die alten Hausmittel: Bei manchen Menschen können Kamillentee, ein Glas Milch oder gut gekautes Weißbrot oder Mandeln die Beschwerden lindern.



■ Wann Sie zum Arzt gehen sollten

In den meisten Fällen ist Sodbrennen zwar lästig, aber harmlos. Wenn allerdings noch andere Beschwerden hinzukommen, können andere Ursachen dahinterstecken. Bei den folgenden Symptomen sollten Sie deshalb besser zum Arzt gehen: dauerhafte Oberbauchbeschwerden, Übelkeit, starke Magenschmerzen, Schluckstörungen, unerklärlicher Gewichtsverlust. Das gleiche gilt auch, wenn Ihnen rezeptfreie Arzneimittel gegen Sodbrennen nicht helfen.



Apothekenstempel

