

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

SCHLUSS MIT SODBRENNEN!

Es brennt in der Speiseröhre oder im Hals, und man hat einen unangenehmen Geschmack im Mund. Sodbrennen entsteht durch Magensaft, der durch den Schließmuskel des Magens, den Magenpförtner, nach oben steigt. Ein erhöhter Druck auf den Bauchraum, zum Beispiel bei Übergewicht oder gegen Ende der Schwangerschaft, begünstigt den sogenannten Reflux. Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Gerade fette Speisen wie Fast-Food, die Bratwurst in der Kantine oder ein Muffin zwischendurch, fördern das Brennen hinterm Brustbein. Auch Kaffee und Nikotin können Sodbrennen verstärken.

Wer schnelle Hilfe braucht, ist in der Apotheke richtig. Denn es gibt eine Vielzahl an Mitteln, die kurz- oder langfristig gegen Sodbrennen helfen. Viele Präparate sind rezeptfrei erhältlich:

Antazida: Wer dem unangenehmen Brennen schnell ein Ende setzen will, dem helfen Produkte, die die überschüssige Magensäure neutralisieren. Diese sogenannten Antazida sind gut

verträglich und bei gelegentlichem Sodbrennen geeignet. Hierbei handelt es sich um Salze wie beispielsweise Aluminiumhydroxid, Magnesiumhydroxid und Calciumcarbonat. Antazida erhalten Sie in Ihrer Apotheke als Kautabletten, aber auch in Form von Suspensionen oder sich im Mund schnell auflösender Mikrogranulate. Zwar neutralisieren die Mittel die Magensäure, jedoch ohne die natürliche Säureproduktion zu beeinflussen. Das heißt: Die Verdauung läuft trotzdem normal ab. Der Magensaft ist nur weniger ätzend für die Speiseröhre.

Protonenpumpeninhibitoren: Eine weitere Möglichkeit zur Behandlung des Reflux bieten die Protonenpumpeninhibitoren. Sie blockieren die Pumpe, die dafür sorgt, dass Säure in den Magen gelangt. Somit wird – anders als bei Antazida – die natürliche Säureproduktion stark reduziert. Kurzzeitig ist dies bei Sodbrennen vorteilhaft. Eine längerfristige Einnahme der Mittel ruft jedoch verschiedene Nebenwirkungen hervor wie beispielsweise einen Magnesiummangel. Der Apotheker berät hierzu gern.

Pflanzliche Arzneimittel und Schutzbarrieren: Wer sein Sodbrennen lieber sanft behandeln möchte, dem steht eine große Auswahl an pflanzlichen Mitteln zur Verfügung. Heilpflanzen, wie beispielsweise Kamille, Süßholzwurzel, Kümmelfrüchte oder Liebstöckel können zum einen den Magen beruhigen und zum anderen die Ausschüttung der Magensäure vermindern. Andere Produkte bilden eine Schutzbarriere für Magen und Speiseröhre, um den ätzenden Kontakt mit der Magensäure zu reduzieren. Die Apotheke vor Ort bietet verschiedene pflanzliche Präparate in Form von Kapseln, Kautabletten, Tees, Tropfen oder Lösungen an.

Wenn das Sodbrennen sehr stark ist und über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt, ist es ratsam, zum Arzt zu gehen. Er kann feststellen, ob das Sodbrennen zum Beispiel eine bakterielle Ursache hat oder ob eventuell der Muskel am Mageneingang nicht mehr ausreichend schließt. Beides kann behandelt werden.

Tipps, die helfen:

- Verzicht auf zu große Mahlzeiten.
- Essen Sie nicht zu spät.
- Seien Sie sparsam mit zu fettem Essen.
- Kauen Sie langsam eine Handvoll Mandeln und schlucken Sie den Brei dann herunter
- Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper, sodass die Säure über Nacht nicht in die Speiseröhre zurückfließen kann.
- Essen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Schokolade oder reduzieren Sie den Konsum zumindest.