



Symptome

Typische Symptome von Sodbrennen sind **saures Aufstoßen** und ein unangenehmes **Brennen** hinter dem Brustbein, im Magen und in der Speiseröhre.

Ebenso können Magendruck, Völlegefühl, morgendliches Husten, Räuspern oder auch Schluckbeschwerden sowie bitterer, saurer Geschmack im Mund Hinweise auf eine Refluxkrankheit sein.

Häufig tritt Sodbrennen nachts auf, da die Magensäure im liegenden Zustand leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann. Eine Erhöhung des Kopfteils im Bett kann hier bereits Abhilfe schaffen.

Da manche Betroffene das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen und die Speiseröhre dicht am Herzen liegt, vermuten viele, dass auch hier die Schmerzsache liegt. Sodbrennen wird deshalb im Englischen auch als „Heartburn“ (Herzbrennen) bezeichnet.

So landen Refluxpatienten auch als Notfall mit Verdacht auf Herzinfarkt beim Arzt oder in der Klinik. Schmerzen im Brustbein sollten daher grundsätzlich abgeklärt werden.

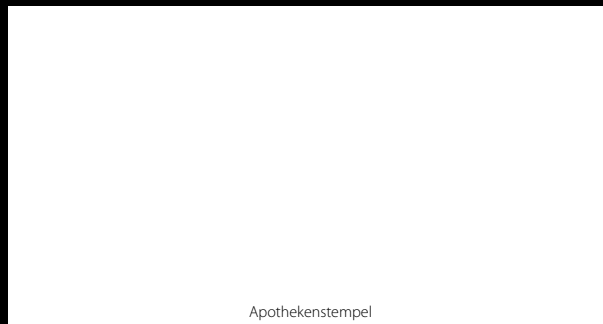
SODBRENNEN?

Am besten
immer
parat!



Die Lösung, wenn's brennt.

Effizient und langanhaltend
bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen.



Apothekenstempel

OTC 008

OmepraDex® 20 mg magensaftresistente Hartkapseln

Wirkstoff: Omeprazol **Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxbeschwerden (z.B. Sodbrennen, Säurerückfluss). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Pantoprazol Dexcel® Protect 20 mg magensaftresistente Tabletten

Wirkstoff: Pantoprazol **Anwendungsgebiete:** kurzzeitige Behandlung von Reflux-Symptomen (z.B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dexcel® Pharma GmbH
Carl-Zeiss-Str. 2 • D-63755 Alzenau
www.dexcel-pharma.de



SODBRENNEN?



Wenn Magensäure
die Speiseröhre angreift

DER MAGEN HAT DAS SAGEN

Alltäglich wird dem Verdauungstrakt viel zugemutet: **zu viel, zu fett, zu salzig, zu süß, zu scharf**. Dazu kommen Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin sowie Medikamente oder Stress und nervliche Belastungen, die auf den Magen schlagen können. Ist das Maß voll, kann der Magen auf vielfältige Art rebellieren, z. B. indem er einfach sauer reagiert.

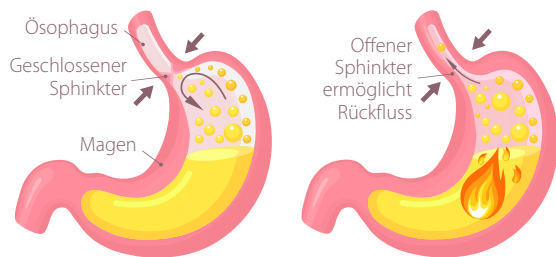
Volkskrankheit Sodbrennen

Mindestens jeder Fünfte kennt das Problem, das gelegentlich oder gehäuft mit unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden ist: Sodbrennen.

Wodurch entsteht Sodbrennen?

Unsere Nahrung wird durch einen Muskelschlauch, der Speiseröhre (Ösophagus), in den Magen transportiert, wo sie zur besseren Verdauung mit stark ätzender Magensäure zersetzt wird. Die Magenschleimhaut schützt den Magen vor dem aggressiven Magensaft.

Durch Schwächung des unteren Speiseröhrenschließmuskels (Ösophagussphinkter) und seiner Ventilfunktion kann jedoch saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen (Reflux) – mit sehr unangenehmen Begleiterscheinungen für den Betroffenen.



Als weitere Folge greift die Magensäure die empfindliche Wand der Speiseröhre an und kann ernsthafte Entzündungen entwickeln.

Vielfältige Ursachen

Sodbrennen kann zeitlich begrenzt oder permanent auftreten sowie zahlreiche Auslöser haben, z. B. dass der Magen zu viel Säure produziert oder sich zu langsam entleert.

Die meisten Ursachen für die Refluxkrankheit sind in den **Lebensgewohnheiten** zu finden:

- › **Üppige, fette, scharfe, süße oder saure Speisen**
- › **Koffeinhaltige Getränke**
- › **Alkohol**
- › **Nikotin**
- › **Medikamente**
- › **Übergewicht**
- › **Schwangerschaft**
(Hormone können Muskelspannung mindern)
- › **Enge Kleidung**
- › **Stress**



Sodbrennen vorbeugen

Die **Ernährung** ist ein großer Auslösefaktor für die Entstehung von Sodbrennen. Wer regelmäßig an saurem Rückfluss leidet, kann durch Umstellung seiner Essgewohnheiten und Umgang mit Genussmitteln viel dazu beitragen, den unangenehmen und leidvollen Beschwerden vorzubeugen.

Das heißt nicht, dass Sie auf alles Liebgewordene verzichten müssen. Achten Sie darauf, wann und durch was die Beschwerden auftreten.

Durch Weglassen oder bewusstes Einteilen können Sie schon viel erreichen. So verhindern Sie, dass der Magen überfordert ist und zuviel Säure produziert. Zudem wird dadurch der weitere Verdauungstrakt – der Darm – entlastet.

Was kann ich selber tun?

Regelmäßiges Sodbrennen sollte grundsätzlich behandelt werden, um Entzündungen der Speiseröhre als weitere Folgeerkrankung zu vermeiden. Daher sollte bei akutem, selbst gelegentlichem Sodbrennen darauf geachtet werden, den Rückfluss des aggressiven Magensaftes in die Speiseröhre zu verhindern.

Sodbrennen kann gut mit Selbsthilfe-Maßnahmen behandelt werden, die für unkomplizierte und schnelle Hilfe sorgen.

1. Bildung von Magensäure reduzieren



- › **Mehrere kleine Portionen**
über den Tag verteilt einnehmen, statt üppige Mahlzeiten, die schwer im Magen liegen
- › **Keine späten Mahlzeiten**
Zwischen Abendessen und Bettruhe sollten mindestens drei Stunden vergehen
- › Auf **Stress kann** der Magen sauer reagieren
- › **Säurefördernde Lebensmittel vermeiden**
Dazu zählen Kaffee, Schokolade, fettreiches sowie scharfes Essen
- › **Mit Muße genießen**
Gut gekaut ist halb verdaut. Langsam essen statt hastig herunterschlingen



2. Druck auf den Magen verringern

- › **Übergewicht reduzieren**, um Sodbrennenrisiko vorzubeugen. Überflüssiges Bauchfett drückt den Magen zusätzlich zusammen.
- › **Bei nächtlichem Sodbrennen** die Lage des Oberkörpers erhöhen
- › **Enge Kleidung meiden**, um Druck auf die Verdauungsorgane zu minimieren
- › **Viel Bewegung und Entspannung** sind exzellente Ausgleichsmaßnahmen, um Sodbrennen langfristig entgegenzuwirken

Selbstmedikation als 1. Hilfe

Wenn die Selbsthilfe-Maßnahmen nicht mehr effektiv sind, greift man zu verschiedenen **rezeptfreien Medikamenten**, die zur Soforthilfe bei Sodbrennen eingesetzt werden können wie z. B.:

- › **Antazida**, die überflüssige Magensäure binden und neutralisieren
- › **Protonenpumpenhemmer (PPI)**, die die Produktion von Magensäure hemmen
- › **H2-Blocker**, die die Ausschüttung der Magensäure bremsen

Zur kurzfristigen Behandlung von **Refluxsymptomen** werden häufig sogenannte **Protonenpumpenhemmer (PPI)** wie z. B. **Omeprazol** oder **Pantoprazol** eingesetzt. Sie gelten in der Therapie von Sodbrennen als besonders wirksam. Sie blockieren die Protonenpumpen im Magen und hemmen so die Ausschüttung der Magensäure.

Bei der Wahl eines wirksamen Medikamentes ist Ihr Arzt oder Apotheker der richtige Ansprechpartner.