



# Die Gesundheitsseite

## Sodbrennen



**Ein Brennen im Oberbauch bzw. ein Rückfluss säurehaltiger Flüssigkeit in die Speiseröhre... Wir helfen Ihnen, das Feuer zu löschen!**

### Wie der Körper reagiert

Sodbrennen – oder Gastritis – ist eines der häufigsten Symptome für Störungen im Verdauungssystem. Es handelt sich dabei um ein Ungleichgewicht zwischen aggressiven Faktoren und jenen Komponenten wie der Schleimhaut, die dem Schutz der Magenwand dienen. In der Tat ist der im Magen erzeugte Magensaft unabdingbar für die Verdauung der Nahrung. Ist die Magenschleimhaut beschädigt, kann die Säure des Magensaftes dort zu einer Entzündung führen. Diese entzündliche Erkrankung der Schleimhautoberfläche ist gelegentlich von einem Reflux in Richtung Speiseröhre begleitet, die dann ihrerseits irritiert wird. Manchmal steigt die Magensäure sogar bis in den Mund. Zu den Störungen im Zusammenhang mit diesem Phänomen können sich plötzlich auftretende Magenschmerzen gesellen, Übelkeit und Erbrechen – besonders nach Mahlzeiten – schlechter Atem...

Manchmal persistiert der Schmerz trotz gesunder Lebensführung und Medikamente zur Hemmung der Säuresekretion und Beruhigung der damit verknüpften Symptome und zum Schutz der Schleimhautwand. Dann sollten Sie unverzüglich Ihren Arzt aufsuchen. Im Rahmen entsprechender Untersuchungen wird dann festgestellt, ob ein Geschwür vorliegt oder eine lokale Entzündung der Schleimhaut, die eine Einbuchtung oder gar ein Loch bildet.

### Was Sie tun können

- Beobachten Sie die Umstände, die das Brennen auslösen und fragen Sie Ihren Apotheker um Rat.
- Um dem Brennen vorzubeugen und es abklingen zu lassen sollten Sie die auslösenden Faktoren vermeiden. Zu den wichtigsten dieser Faktoren zählen wie folgt: Schnelles Essen aus der Hand, zu fette, zu säurelastige oder zu reichhaltige Nahrung, Zucker, Gewürze, zu viel Kaffee und Alkohol, Tabak oder Medikamente, die eine Reizung der Schleimhaut bewirken.
- Weiterer wichtiger Faktor: Stress. Treiben Sie Sport oder machen Sie Entspannungsübungen (Yoga, Sophrologie...).
- Gehen Sie nicht sofort nach dem Essen schlafen.
- Sofern ein Magengeschwür oder Verdacht auf ein solches vorliegt, dürfen Sie auf keinen Fall blutverdünnende Mittel einnehmen. In einem solchen Fall ist das Blutungsrisiko gross.

### Plus Tipp

Neben einer gesunden Lebensführung, die dem Sodbrennen vorbeugen oder es mildern kann, finden sich in der Apotheke rezeptfreie Medikamente, mit deren Hilfe die Säure neutralisiert, die Produktion von Magensäure verhindert und die Magenwände geschützt werden können. Auf Rat Ihres Apothekers sind diese Medikamente in Form von Lutschtabletten, Pillen oder Magen-Gelen frei im Handel erhältlich. Ihre Inhaltsstoffe sind vor allem Algen, Tonerde, Magnesium- oder Aluminiumsalze... Ihr pharmacieplus Apotheker ermittelt Ihren Bedarf, um Sie optimal beraten zu können: Schnelligkeit und Einsetzen der Wirkung, gegebenenfalls Verabreichung im Verbund mit einem Mittel zur Neutralisierung der Säure...

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

