

Wenn es „brennt“ im Magen

Jeder Dritte in Deutschland ist gelegentlich davon betroffen, jeder Fünfte hat häufiger Beschwerden: Sodbrennen kann man schon als Volkskrankheit bezeichnen. Die wichtigsten Fragen dazu möchten wir im Folgenden beantworten:

Wie kommt es zu Sodbrennen?

Auslöser für Sodbrennen ist aufsteigende Magensäure, die in der Speiseröhre zu Reizungen und Entzündungen führt. Als Ursache kommen verschiedene Faktoren in Betracht:

- Der Schließmuskel von Speiseröhre zu Magen ist in seiner Funktion gestört und „dichtet“ den Magen nicht richtig gegen überschießende Säure ab.
- Üppige Mahlzeiten führen zu einer Überfüllung des Magens und zu einer verlängerten Verweildauer der Nahrung im Magen.
- Eine erhöhte Magensäureproduktion verstärkt die Reizung der Speiseröhre. Diese wird z.B. durch saure, stark gewürzte oder fettreiche Nahrungsmittel, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten aber auch einige Medikamente ausgelöst. Auch Stress kann den Magen „sauer“ machen!
- Druck, der z.B. in der Schwangerschaft oder durch Übergewicht auf den Magen ausgeübt wird, fördert das Aufsteigen des Mageninhaltes.

Welche Tricks gibt es, um Sodbrennen zu vermeiden?

- Vermeiden Sie fettreiche und saure Nahrungsmittel, die zudem noch lange „schwer“ im Magen liegen. Verzichten sie auf übermäßigen Alkohol und Zigarettenkonsum.
- Schlafen sie mit hochgelagertem Körper. Am Besten ist eine Schrägstellung des ganzen Betts z.B durch Ziegelsteine unter den Füßen am Kopfende.
- Wenn Sie Schmerztabletten einnehmen: Fragen Sie in der Apotheke nach möglichst magenschonenden Substanzen.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten magenberuhigenden Tee, z.B.: Kamillentee.

Gibt es Medikamente gegen Übersäuerung des Magens?

Zur Reduktion der Magensäure sind verschiedene Präparate in der Apotheke erhältlich:

- **Antacida** neutralisieren schnell die Magensäure und helfen dadurch sehr gut bei akuten Beschwerden. Neuere Präparate legen gleichzeitig einen Schutzfilm auf die Magenschleimhaut
- **H2-Blocker** setzen bei der Magensäureproduktion an und können daher auch gut vorbeugend eingesetzt werden Ihre Wirkung hält bis zu 12 Stunden an.
- **Protonenpumpenhemmer** sind erst seit kurzem aus der Verschreibungspflicht entlassen. Sie vermindern ebenfalls die Magensäure-Produktion. Ihre Wirkung hält meistens über 24 Stunden an, tritt allerdings verzögert ein. Daher sind sie am Besten bei länger anhaltenden Beschwerden einzusetzen.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Der Arzt sollte immer dann aufgesucht werden, wenn Sodbrennen längere Zeit (4 Wochen und länger anhält), wenn das Schlucken schwer fällt oder schmerzt, wenn Blutspuren im Stuhl entdeckt werden oder aber Stuhl gar schwarz gefärbt ist (Teerstuhl).

Wenn sie Fragen zu dem Thema haben, beraten wir sie natürlich gerne kompetent und ausführlich!