

Pressemappe: Agrar-PR

26.03.2024 | 10:00:00 | ID: 39093 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

### **Sodbrennen: So lindern Sie die Beschwerden**

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Funktioniert der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen nicht richtig, kommt es zu Sodbrennen. Begünstigt wird Sodbrennen durch Süßes, Alkohol und Kaffee, aber auch durch stark gewürzte und fettige Speisen, späte Mahlzeiten und große Portionen, weil davon die Säurebildung im Magen angeregt wird. Kleine Veränderungen im Alltag sowie Medikamente können die Beschwerden lindern - das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt Tipps.

Heilerde kann bei Sodbrennen helfen

Damit die Nahrung aus dem Magen leichter weiter in den Dünndarm gelangt, ist es wichtig, gut zu kauen. Und: "Abnehmen bei Übergewicht hilft sehr effektiv gegen Sodbrennen", sagt Prof. Dr. Ahmed Madisch, Gastroenterologe im Bethanien Krankenhaus in Frankfurt. Am besten sollte man erst mal herausfinden, was die Beschwerden auslöst. Dabei könne es helfen, ein Tagebuch zu führen, so Madisch.

Pflanzliche Arzneimittel können bei manchen Betroffenen die Beschwerden lindern. Etwa Präparate mit Papaya und Haferextrakt, die nicht nur beruhigend auf die Magenschleimhaut wirken, sondern auch die Verdauung unterstützen. Neben Kautabletten mit Feigenkaktusextrakt kann auch Heilerde bei Sodbrennen helfen.

Auch sogenannte Antazida, Arzneien aus Kalzium-, Magnesium- und Aluminiumsalzen, können helfen, weil sie Magensäure neutralisieren. Antizida, die als gut verträglich gelten, gibt es als Kautabletten oder flüssig im Portionsbeutel. "Als Flüssigkeit eingenommen setzt die Wirkung etwas schneller ein", sagt Marta Sommerkamp, Apothekerin in Straelen. "Bei den Kautabletten ist es wichtig, diese richtig durchzukauen."

Wirksam gegen Sodbrennen sind auch Protonenpumpenhemmer (PPI), die entsprechenden Medikamente heißen zum Beispiel Omeprazol oder Pantoprazol. Bis sie wirken, kann es bis zu drei Tage dauern. Mit PPI wird häufiges Sodbrennen behandelt. Für die kurzfristige Therapie sind die Medikamente rezeptfrei erhältlich. Ist die Packung aufgebraucht und die Beschwerden bestehen weiterhin, sollte man laut "Apotheken Umschau" zum Arzt gehen - auch wenn die Beschwerden länger als zwei Wochen bestehen, einfache Selbsthilfemaßnahmen keine Wirkung zeigen oder man ungewollt an Gewicht verliert. Auch Personen, die älter als 40 sind und noch nie Sodbrennen hatten, sollten ärztlichen Rat suchen.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)