

Wenn Speiseröhre oder Magen weh tun

Sodbrennen äußert sich durch einen brennenden Schmerz in der Speiseröhre und unangenehmes, saures Aufstoßen. Sodbrennen entsteht, wenn der saure Magensaft in die Speiseröhre zurückfließt und dort die Schleimhaut angreift. Oft werden die Beschwerden im Liegen und beim Bücken schlimmer. In der Schwangerschaft kommt es durch die hormonelle Umstellung häufiger zu Sodbrennen. Stress erhöht das Risiko für Sodbrennen.

Magenschmerzen können u. a. durch eine Entzündung der Magenschleimhaut entstehen. Die scharfen und stechenden Schmerzen im Oberbauch treten oft zusammen mit Völlegefühl, Sodbrennen oder Brechreiz auf. Viele Entzündungen der Magenschleimhaut werden durch eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* ausgelöst.

Auch verschiedene Medikamente können als Nebenwirkung den Magen angreifen. Beispiele sind:

- » Schmerz- und Rheumamittel, z. B. Acetylsalicylsäure, Diclofenac oder Ibuprofen
- » Kortison, vor allem in Kombination mit Schmerzmitteln
- » Medikamente gegen Knochenschwund (Osteoporose)
- » Eisensalze gegen Blutarmut

GEGEN SODBRENNEN
UND MAGENSCHMERZEN
GIBT ES VERSCHIEDENE
WIRKSAME UND GUT VER-
TRÄGLICHE MEDIKAMENTE.

**IHRE APOTHEKERIN ODER
IHR APOTHEKER BERÄT
SIE INDIVIDUELL.**

ABDA 

Herausgeber:

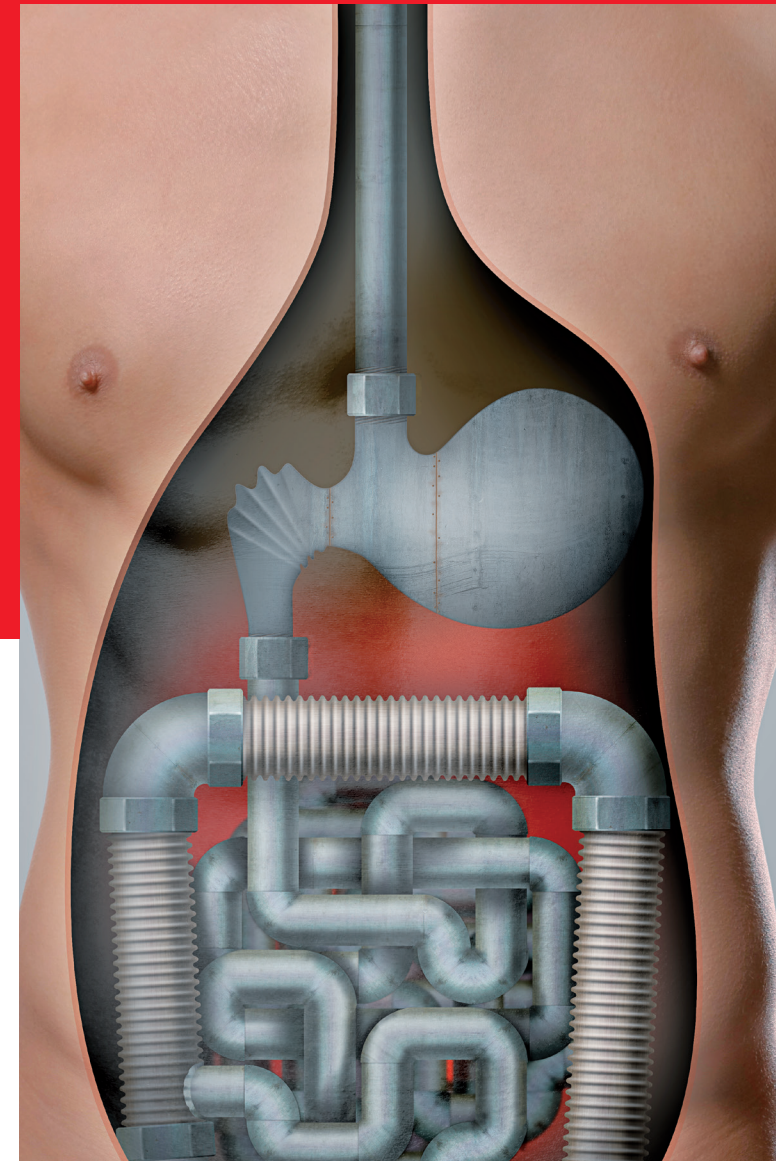
ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände

Jägerstraße 49/50

10117 Berlin

www.abda.de

WAS TUN BEI SODBRENNEN UND MAGEN- SCHMERZEN?



FÜR IHR BAUCHGEFÜHL

Sodbrennen oder Magenschmerzen kennen viele aus eigener Erfahrung: Jeder dritte Erwachsene hat zumindest ab und zu Sodbrennen, jeder vierte Magenschmerzen.

Magen-Darm-Erkrankungen sind, nach Erkältungen und Schmerzen, die dritthäufigsten Beschwerden, über die Apotheker ihre Patienten in der Selbstmedikation beraten. In diesem Flyer finden Sie einige Stichworte dazu. Eine ausführliche und individuelle Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Der diesjährige „Tag der Apotheke“ steht unter dem Motto „Für Ihr Bauchgefühl. Was tun bei Magen-Darm-Beschwerden?“ Aber nicht nur an diesem Aktionstag berät Sie Ihr Apothekenteam individuell und unabhängig zu Verdauungsproblemen. Wir sind immer für Sie da – ganz in Ihrer Nähe und durch unseren flächendeckenden Notdienst auch nachts und an Sonn- und Feiertagen.

Deutschlands Apotheker.
Näher am Patienten.

Wie können Sie vorbeugen?

- » Verzichten Sie auf Kaffee, alkoholische und kohlen-säurehaltige Getränke. Sie regen die Magenschleimhaut an, mehr Säure zu bilden. Ebenfalls meiden sollten Sie Eis und eiskalte Getränke. Die Kälte vermindert die erwünschten Bewegungen der Speiseröhre.
- » Ein einfaches Mittel gegen akutes Sodbrennen ist, ein großes Glas Wasser zu trinken. Damit wird die Magensäure aus der Speiseröhre zurück in den Magen gespült.
- » Fettarme, aber eiweißreiche Mahlzeiten (z. B. Quark und andere Milchprodukte, mageres Fleisch) werden leichter verdaut als fettreiche. Meiden Sie deshalb frittiertes oder sehr fetthaltiges Essen.
- » Mehrere kleine Mahlzeiten werden oft besser vertragen als wenige große.
- » Gehen Sie nach dem Essen spazieren. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin: Im Liegen kann der Magensaft leichter in die Speiseröhre zurückfließen.
- » Essen Sie abends möglichst wenig, dann ist der Magen beim Einschlafen fast leer. Zwischen Abendessen und Schlafengehen sollten möglichst drei Stunden Abstand liegen.
- » Schlafen Sie mit einem erhöhten Kopfteil, z. B. auf einem dicken Kopfkissen. Am besten legen Sie sich auf die linke Seite: Wegen der Magenkrümmung fließt der Magensaft dann nicht so leicht in die Speiseröhre zurück.
- » Tragen Sie keine eng sitzende oder einschnürende Kleidung.
- » Bewegung und Entspannungstechniken helfen Ihnen dabei, besser mit Stress zurecht zu kommen.
- » Rauchen Sie nicht. Reduzieren Sie Übergewicht.

Wann zum Arzt?

Sodbrennen und Magenschmerzen lassen sich oft durch rezeptfreie Medikamente behandeln. Aber eine Selbstmedikation ist nicht immer sinnvoll. In verschiedenen Fällen empfehlen Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker einen Arztbesuch. Dazu gehört u. a.:

- » Die Beschwerden halten länger als zwei Wochen an.
- » Die Schmerzen treten plötzlich auf oder halten die ganze Nacht an.
- » Sie müssen sich häufig erbrechen, haben Schluckbeschwerden, Husten oder Luftnot.
- » Sie bemerken Blut im Erbrochenen oder auf dem bzw. im Stuhl.
- » Sie verlieren ungeplant mehr als drei Kilogramm Gewicht.
- » Sie nehmen regelmäßig Schmerz- oder Rheumamittel ein.
- » Sie hatten in der Vergangenheit bereits ein Magengeschwür.
- » Ein Kind unter sieben Jahren ist erkrankt.
- » Bei plötzlich auftretenden, sehr starken Schmerzen verständigen Sie am besten einen Notarzt (Notruf 112).