

Unliebsame Grüße vom Essen

Sodbrennen vorbeugen oder rasch behandeln

Stuttgart, den 4. Juli 2019 – Sodbrennen ist ein stechender Schmerz, der meist von der Magengrube Richtung Brustbein aufsteigt. Ursache ist der Mageninhalt, der in die Speiseröhre gelangt. Da diese über keinen Schutz gegen die aggressive Magensäure verfügt, kann es zu krampfartigen Schmerzen kommen. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg hin und zeigt auf, was Betroffene bei Sodbrennen tun können.

„Die häufigsten Ursachen für das Sodbrennen sind schweres, scharfes und hektisches Essen, viel Kaffee und Nikotin. Wer in einer kurzen Pause gestresst schnell etwas Fettiges isst und noch mit einem Kaffee nachspült, damit es noch für eine Zigarette reicht, wird wahrscheinlich danach unter saurem Aufstoßen oder Sodbrennen leiden,“ beschreibt Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbands. Solchen Patienten empfiehlt der Apotheker auf eine leichtverdauliche Ernährung zu achten und eher fünf kleine Mahlzeiten täglich zu sich zu nehmen. „Das entlastet den Magen und vermindert Reizungen. Und noch ein Tipp: Verzichten Sie auf kohlenstoffhaltige Getränke, denn sie führen zusätzlich zum Aufstoßen. Besser ist es, wenn Sie stilles Wasser oder Kräutertees trinken“, so Gulde weiter.

Doch auch Medikamente wie Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac, Acetylsalicylsäure und auch Arzneimittel, die ätherische Öle enthalten, können zu Magenschmerzen und Sodbrennen führen. Hier empfiehlt der Apotheker die kurzfristige Einnahme von sogenannten Antazida, die die überschüssige Magensäure neutralisieren oder von Säureblockern, die die Ausschüttung von Magensäure in den Magen hemmen. Lässt das quälende Sodbrennen trotz Ernährungsumstellung und kurzfristiger Selbstmedikation nicht nach, rät Gulde zu einer medizinischen Abklärung beim Arzt. Denn auch ein nicht gut funktionierender Muskel am Mageneingang kann dazu führen, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt.

PRESSEINFORMATION



Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch eine [Audio-News-Meldung](#) an. Sie ist auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de

