

# Sodbrennen

## Teil II

Als Erste-Hilfe-Maßnahme bei gelegentlichem Sodbrennen eignen sich die sog. Antacida am besten. Sie wirken rasch und binden die überschüssige Säure, die die Beschwerden verursacht. Man nimmt sie am besten bei Bedarf eine Stunde nach dem Essen ein. Wenn man noch andere Medikamente einnehmen muss, so lässt man am besten einen Sicherheitsabstand von 2 Stunden, damit die Resorption der anderen Medikamente nicht beeinträchtigt wird. Auf dem Markt sind Aluminium- Magnesium-Hydroxide, Schichtgitterantacida sowie Carbonate, die aber durch entstehendes Kohlendioxid zu Blähungen führen können. Alginsäurepräparate bilden einen Schutzfilm in Magen und Speiseröhre.

Die Präparate sind als Kautabletten oder als Suspensionen erhältlich. Die Kautabletten müssen wirklich gut gekaut werden, damit der Wirkstoff sich fein verteilt und eine große Oberfläche bekommt und so die Säure binden kann. Die Suspensionen sind meist in Portionstütchen abgeteilt. Man knetet die Tütchen gut durch und schluckt dann den Inhalt direkt aus der Tüte.

H<sub>2</sub>-Blocker hemmen die histaminvermittelte Basisproduktion von Salzsäure direkt an den H<sub>2</sub>-Rezeptoren des Magens, während sie die verstärkte Produktion durch Nahrung und Stress nicht beeinflussen. Sie kommen daher besonders bei nächtlichen Beschwerden zum Einsatz. Für eine kurzfristige Anwendung für maximal 2 Wochen (z.B. bis zu einem Arzttermin) stehen sie als verschreibungsfreie Varianten zur Verfügung. Höhere Dosierungen und größere Packungen



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gibt es nur auf ärztliche Verschreibung.

Protonenpumpenhemmer werden bei häufigen und stärkeren Beschwerden eingesetzt oder auch als Magenschutz, wenn ein Patient über längere Zeit Schmerzmittel einnehmen muss, die den Magen schädigen könnten. Sie hemmen die Säureproduktion an den Belegzellen dauerhaft, so dass die Säureproduktion stark gedrosselt wird. Sie brauchen ca. 2 Tage, bis sie optimal wirken. Da sie 24 Stunden und länger wirken, reicht eine Tablette am Tag. Diese nimmt man 30 Minuten vor dem Frühstück ein.

Sodbrennen vorbeugen kann man, indem man mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nimmt und darauf achtet, dass die Nahrung gut gekaut wird. Auch Bewegung nach dem Essen ist sehr hilfreich. Sind die Beschwerden stressbedingt, können Entspannungsübungen hilfreich sein. Bei Reflux kann es auch helfen, mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**