

# Wenn der **Magen** sauer wird

*Magendruck, Bauchschmerzen, saures Aufstoßen und ein schmerzhaftes Brennen hinter dem Brustbein, das bis in den Hals reichen kann: Rund 16 Millionen Deutsche sind davon betroffen und leiden unter Sodbrennen.*

**E**s gibt viele einfache Maßnahmen, die Beschwerden zu lindern. Tabletten sind nur selten nötig. Dennoch verordnen Ärzte bei säurebedingten Beschwerden viel zu häufig Medikamente, die die Säurebildung im Magen hemmen. Diese sind aber längst nicht immer das Mittel der Wahl: „Wenn die Speiseröhrentzündung endoskopisch nicht nachweisbar ist, versagen häufig die dann verordneten Säurehemmer. Erst bei einer fortgeschrittenen Entzündung profitieren Patienten davon“, erklärt Prof. Dr. Axel Holstege, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Gastro-Liga und Chefarzt am Klinikum Landshut. „In leichten Fällen sind rezeptfreie Wirkstoffe, die direkt im Magen die überschüssige Säure neutralisieren, oder stärkere, länger wirksame H<sub>2</sub>-Blocker zur Hemmung der Säureproduktion empfehlenswert.“

Abhilfe gegen die säurebedingten Magenbeschwerden erreichen Betroffene je nach Ursache mit diesen erprobten Tipps:

- ▶ **Sodbrennen entsteht**, wenn bestimmte Speisen und Getränke die Säureproduktion des Magens anregen. Fließt die Magensäure in die Speiseröhre zurück, kommt es zu den Beschwerden. Deshalb fette, stark gewürzte, gebratene Speisen, süße oder saure Lebensmittel, Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee meiden. Leichte Speisen bevorzugen, gründlich kauen und langsam essen.
- ▶ **Nicht rauchen**, denn es verschlechtert die Funktion des Schließmuskels in der Speiseröhre.
- ▶ **Hektik, Stress und Ärger** vermeiden, denn das fördert die verstärkte Ausschüttung von Magensäure, verzögert die Magenentleerung und begünstigt so das Sodbrennen.
- ▶ **Einige Medikamente** verstärken die Säureproduktion (z. B. Aspirin), an-



## EXPERTEN-TELEFON

### Sie möchten mehr wissen zum Thema Sodbrennen?

Dann sprechen Sie mit den Experten der Gastro-Liga e. V.! Am **1. und 2. Oktober 2009** jeweils von 10 bis 16 Uhr unter der Rufnummer

**040-35 69 53 00**

Fachärzte und Experten beantworten Ihre Fragen zu Sodbrennen und weiteren Erkrankungen der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels.

FOTO: AXEL LESCHINSKI



## Sodbrennen und Magenbeschwerden ...

... säurebedingter Art sind sehr unangenehm, aber gut behandelbar. Unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) finden Sie ausführliche Informationen über Vorbeugungsmaßnahmen sowie Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Ihre DAK kooperiert eng mit der Gastro-Liga. DAK-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher ist Mitglied des Kuratoriums. Rund 16 Millionen Deutsche leiden unter Sodbrennen, Frauen und Männer gleichermaßen. Etwa zehn Prozent bekommen eine Entzündung der Speiseröhre. Bei zehn Prozent davon ergeben sich Komplikationen, und jeder Zehnte entwickelt ein Geschwür.

dere setzen den Druck des unteren Speiseröhrenschließmuskels herab. Hier sollten Sie nicht zusätzlich Säureblocker einnehmen, sondern Ihren Arzt um ein verträglicheres Medikament bitten.

- ▶ **Mit erhöhtem Oberkörper schlafen**, damit die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurückfließt.
- ▶ **Übergewicht** steigert den Druck in der Bauchhöhle, sodass Teile des Mageninhalts in die Speiseröhre gedrückt werden können. Daher möglichst Gewicht reduzieren.
- ▶ **Regelmäßig Sport treiben**. Menschen, die sich viel bewegen, leiden seltener an Magenbeschwerden. Allerdings bringt nicht jedes Mittel auch bei jedem Besserung. Testen Sie, was Ihnen guttut. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.