

## **Unliebsame Grüße vom Essen**

### **Sodbrennen vorbeugen oder rasch behandeln**

Mainz, 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 Apothekerverband Rheinland-Pfalz 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 Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Solchen Patienten empfiehlt die Apothekerin 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 Engel-Djabarian 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 die Apothekerin 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

# PRESSEINFORMATION



und kurzfristiger Selbstmedikation nicht nach, rät Engel-Djabarian zu einer medizinischen Abklärung beim Arzt. Denn auch ein nicht gut funktionierender Muskel am Mageneingang kann dazu führen, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt.

## **Über uns:**

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

## **Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV  
Frank Eickmann, Pressesprecher  
Terrassenstr. 18  
55116 Mainz  
Tel.: 06131/2049116  
E-Mail: [presse@lav-rp.de](mailto:presse@lav-rp.de)  
web: [www.lav-rp.de](http://www.lav-rp.de)

