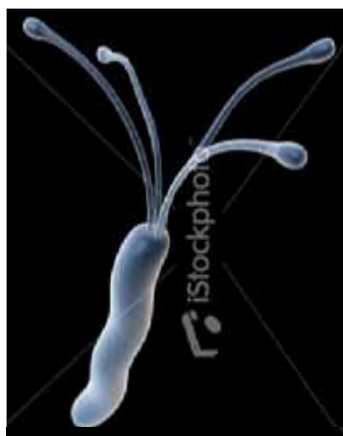
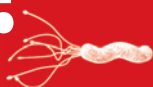




## Gesundheit im Focus



# Echt ätzend!



**Nach dem Essen beginnt für den Magen die Arbeit: Die Nahrung wird mit Hilfe der Muskulatur kräftig mit Magensaft durchmischt und zu einem Brei verarbeitet, aus dem der Organismus die Nährstoffe aufnimmt. Hierzu ist die Magensäure unverzichtbar, denn sie verdaut die verzehrten Speisen vor und macht die darin enthaltenen Krankheitskeime unschädlich.**



Magensäure ist Salzsäure - und die ist äußerst aggressiv! Ist die Schleimhaut des Magens intakt, kann ihr die Säure nichts anhaben, liegt aber eine Schwachstelle in der Schleimhaut vor, so macht sich die ätzende Wirkung sehr schnell und schmerzhaft bemerkbar. Magendruck, Magenschmerzen oder Appetitlosigkeit stellen sich ein und eine Entzündung kann entstehen.

Richtig fies wird es, wenn die Säure

in die Speiseröhre gelangt: Sodbrennen lautet hier die Diagnose. Die häufigste Ursache für Sodbrennen ist ein schlaffer Ringmuskel zwischen Speiseröhre und Magen. Dieser ist normalerweise ein fester Verschluss, der verhindert, dass der Speisebrei in die fal-

sche Richtung befördert wird. Lässt der Muskel locker, kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen und dort die sensible Schleimhaut reizen. Ein brennender, stechender Schmerz hinter dem Brustbein ist die Folge. Daneben können auch Symptome auftreten, die nicht die Speiseröhre selbst betreffen. Hierzu zählen chronischer Husten und Heiserkeit, Asthma und Zahnerosionen. Kurzzeitige Beschwerden lassen sich mit einfachen Maßnahmen und freiverkäuflichen Arzneimitteln - siehe Artikelende - effektiv therapieren; wird man dagegen länger als 14 Tage von Sodbrennen geplagt, sollte man den Arzt konsultieren. Dieser kann sich mit Hilfe einer Gastroskopie einen genauen Überblick über den Zustand der Schleimhaut in der Speiseröhre und im Magen verschaffen und eventuell eine Gewebeprobe entnehmen. Manchmal ist auch das Bakterium *Helicobacter pylori* die Ursache für eine Magenschleimhautentzündung. Wird das Bakterium eindeutig nachgewiesen, verordnet der Arzt eine spezielle Therapie (ein Säureblocker und zwei Antibiotika), die es 7 Tage konsequent einzuhalten gilt.

### Doch nun zurück zu den Tipps und eigenen Therapiemöglichkeiten:

- ◆ vermeiden Sie Stress und Hektik; versuchen Sie, bewusst zu entspannen
- ◆ Nikotin, Alkohol, Kaffee und fette, scharfe oder süße Speisen verstärken die Säureproduktion, darum besser weglassen oder nur maßvoll genießen
- ◆ reduzieren Sie Übergewicht, da es den Druck in der Bauchhöhle erhöht
- ◆ prüfen Sie, ob regelmäßig eingenommene Medikamente als Ursache für die Beschwerden in Frage kommen (Änderung des Therapieplans aber nur nach ärztlicher Rücksprache)



Autorin:  
Apothekerin Kathrin Müller

In der Apotheke gibt es außerdem mehrere rezeptfreie Medikamente, die sich als sehr wirkungsvoll erwiesen haben.

Sogenannte Antacida (z.B. Talcid) binden die überschüssige Säure sofort und garantieren somit schnelle Linderung.

Die Wirkstoffe Omeprazol (z.B. Antra) und Pantoprazol hemmen die Säureproduktion am Ursprungsort, d.h. an der säureproduzierenden Zelle im Magen. Wichtig zu wissen: die Tablette sollte 30- 60 Minuten vor dem Frühstück eingenommen werden; Beschwerdefreiheit stellt sich erst nach 3-4 Tagen ein, doch dafür ist sie nachhaltig.

Auch pflanzliche Präparate (z.B. Iberogast) helfen oftmals gut. Die Kombination aus Extrakten mehrerer Heilpflanzen greift an zahlreichen Stellen ins Krankheitsgeschehen ein und wirkt so beruhigend auf die Magennerven, entzündungshemmend, verdauungsfördernd und schleimhautschützend.

**Im persönlichen Beratungsgespräch wählen wir das richtige Arzneimittel für Sie aus!**



**APOTHEKE**  
am Goetheplatz

Apothekerin Kathrin Müller  
Sedanstraße 1, 32257 Bünde  
Tel: 0 52 23 / 1 39 00  
[www.apotheke-am-goetheplatz.com](http://www.apotheke-am-goetheplatz.com)