

Sodbrennen: Richtig Feuer löschen

„Was kann ich gegen Sodbrennen tun?“

fragt Gerhard L. (40)

Es antwortet: Dr. Uwe Menzinger, Hausarzt und Internist aus Bremen



Der hausärztlich tätige Internist ist seit drei Jahren in Bremen niedergelassen. Im Anschluss an seine Facharztausbildung erlangte er die Zusatzbezeichnung Gastroenterologie (Magen-Darm-Erkrankungen).

Zunächst sollten Sie sich genau beobachten. Stellen Sie fest, nach welchen Ereignissen oder in welchen Situationen Sodbrennen oder Reflux – wie die medizinische Bezeichnung lautet – bei Ihnen auftritt: vielleicht nach dem Genuss von Süßigkeiten, Wein oder anderen alkoholischen Getränken? Oder nach der Gartenarbeit, bei der Sie sich öfter bücken müssen?

Um diese Fragen exakt zu beantworten, kann es helfen, einige Zeit ein Tagebuch zu führen. Notieren Sie, was Sie nicht vertragen. Tritt der Druck im Oberbauch oder der Schmerz hinter dem Brustbein vielleicht nach dem Rauchen auf? Oder stoßen Sie nachts vermehrt auf, wenn Sie vor dem Schlafen eine große Mahlzeit gegessen haben? Achten Sie auch darauf, ob Stress in der Arbeit oder im privaten Umfeld eine Rolle spielt. Erstaunlich oft ist dies der Fall.

Antworten auf diese Fragen helfen bei der Suche nach geeigneten Vermeidungsstrategien. Die Erfolgsaussichten sind umso größer, je exakter sich die Auslöser eingrenzen lassen. Mitunter heißt das, auf Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten oder fette Speisen so weit wie möglich zu verzichten – oder ab dem frühen Abend nichts mehr zu essen.

Nicht selten bessern sich die Beschwerden auch mit einer Gewichtsabnahme. Der Grund: Zu viel Bauchfett erhöht den Druck auf den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen. Das ist die Schwachstelle, die – wenn sie undicht wird – sauren Mageninhalt in die Speiseröhre lässt und Sodbrennen hervorruft. Bei Übergewichtigen verringern sich die Beschwerden daher häufig, wenn sie abnehmen.

Eine handfeste Empfehlung gibt es für jene, die vor allem nachts unter Sodbrennen leiden: Sie sollten mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Ideal ist eine Neigung von 25 bis 30 Grad.

Sodbrennen: Richtig Feuer löschen

Behandlung mit Medikamenten

All diese Maßnahmen lassen sich bei gelegentlichem Sodbrennen mit säurebindenden Medikamenten (Antazida) unterstützen. Treten die Probleme jedoch regelmäßig auf, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Er erstellt mit Ihnen zusammen ein Behandlungsschema. Dabei spielen neben Vermeidungsstrategien auch Medikamente eine Rolle.

Bei leichteren Beschwerden reichen mitunter H₂-Antihistaminika, die den Säuregehalt im Magen mindern. Bei stärkeren Symptomen kommen Protonenpumpenhemmer zum Einsatz, die es in kleinen Packungen neuerdings rezeptfrei gibt. Die Wirkstoffe unterbinden die Produktion von Magensäure fast vollständig. Nach spätestens vier Wochen sollten Sie keine Beschwerden mehr haben. Ist das der Fall, wird nach Rücksprache mit dem Arzt die Dosierung allmählich reduziert und die Arznei nur noch bei Bedarf eingenommen.

Halten die Beschwerden dagegen an, ist eine Magenspiegelung nötig. Bei dieser Untersuchung beurteilt ein Arzt mit einem Kameraschlauch die Schleimhaut der unteren Speiseröhre und des Magens. Hat die Säure schon zu Schleimhautveränderungen geführt? Wenn ja, ist aufgrund der jahrelangen Säureeinwirkung und der begleitenden Entzündung statistisch gesehen die Gefahr etwas erhöht, dass ein Krebsgeschwür entsteht. Aus diesem Grund muss bei anhaltenden Beschwerden die Behandlung fortgesetzt und die Schleimhaut regelmäßig per Magenspiegelung kontrolliert werden.

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Ronald Frommann