



Sauer aufgestoßen

Sodbrennen-- Wer unter saurem Aufstoßen leidet, sucht häufig Hilfe in der Apotheke. Rasche Linderung bringen Medikamente. Zusätzliche Kompetenz beweisen PTA durch fundierte Ernährungstipps und Empfehlungen zur Lebensstiländerung.

TEXT: BEATE EBBERS

Ein Mann mittleren Alters mit korpulenter Statur kommt mit einem Rezept für einen Protonenpumpenhemmer in die Apotheke. Bei der Abgabe des Präparates erkundigt sich PTA Frau Walcher genauer nach seinen Beschwerden. Denn sie weiß, dass Sodbrennen durch Änderungen des Ernährungsverhaltens und des Lebensstils positiv beeinflusst werden kann.

BERATUNGSGESPRÄCH

Schon seit längerer Zeit, so der Kunde, muss er nach dem Essen aufstoßen und verspürt dann einen brennenden Schmerz hinter dem Brustbein. Besonders lästig ist dies nach einem üppigen Abendessen, bei dem er gerne ein Glas Wein trinkt. Deshalb verabredet er sich nur noch ungern zum Essen.

„Haben Sie vor dem Arztbesuch schon selbst etwas gegen Ihre Beschwerden unternommen?“, hakt Frau Walcher nach. „Meine Frau hat mir lauwarmen Kamillenblütentee empfohlen“, berichtet der Mann. „Das hat bislang gutgetan, aber seit dem vorletzten Wochenende sind die Schmerzen so schlimm, dass der Tee nicht mehr hilft.“ Besonders nachts quält ihn das schmerzhaft Brennen, sodass er nur noch schlecht schlafen

kann. Daher hat er seinen Hausarzt aufgesucht und hofft nun auf ein Mittel, das schnell hilft.

Nachfragen

Im weiteren Gespräch erfährt Frau Walcher, dass der Kunde neben den beschriebenen Beschwerden keine weiteren Symptome wie schmerzhaftes Schlucken, Heiserkeit, Übelkeit oder Brechreiz hat. Der Kunde berichtet, dass der Hausarzt verschiedene Untersuchungen durchgeführt hat, um andere mit Sodbrennen einhergehende Erkrankungen und Medikationen (z. B. akute Gastritis, Ulkus, Rheuma- und Krebserkrankungen) auszuschließen. Der Arzt habe ihm erklärt, dass eine Überproduktion von Magensäure der Auslöser seiner Beschwerden sei. Zudem liegt eine Fehlfunktion des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen vor, sodass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt (Reflux).

Der Kunde berichtet darüber hinaus, dass er in der letzten Zeit viel Hektik und Druck in seinem Beruf habe, da er die Arbeit eines erkrankten Kollegen übernehmen musste. „Ich komme gar nicht mehr dazu, eine Pause zu machen und etwas zu essen“, berichtet der Mann. Nach Feierabend packt ihn dann der Heiß-

hunger, sodass er viel zu viel isst, was sogleich das Sodbrennen verstärkt. „Wegen des ganzen Stresses habe ich nun leider wieder mit dem Rauchen angefangen“, bedauert der Kunde. „Dabei hatte ich schon seit einem halben Jahr keine Zigarette mehr angerührt.“ Was er denn noch tun könne, um das Sodbrennen loszuwerden? Dauerhaft Medikamente einnehmen möchte er jedenfalls nicht, erklärt er Frau Walcher.

Stress meiden

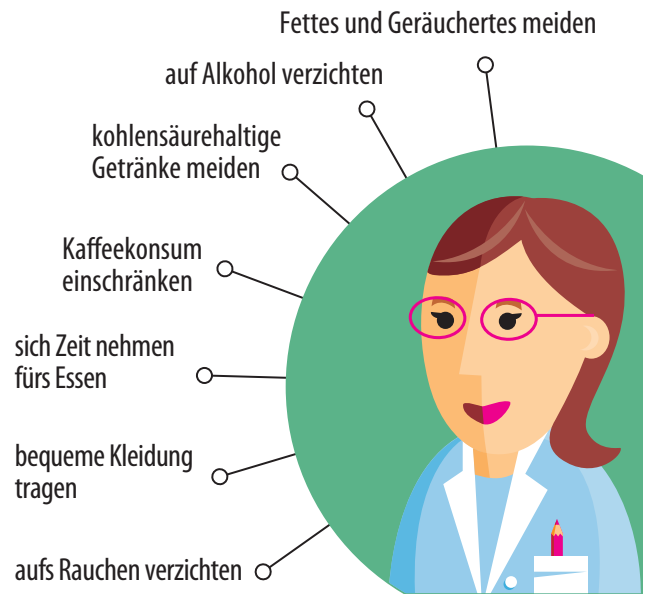
Das ist das Stichwort für Frau Walcher, ihr Wissen an den Kunden zu bringen. Sie erläutert ihm, dass andauernder Leistungsdruck die Refluxbeschwerden verstärkt. Denn bei Stress verlangsamt sich die Magenentleerung, sodass der Inhalt länger im Magen verbleibt. „Dies regt die Bildung von Magensäure an. Funktioniert dann noch der Schließmuskel nicht richtig, gelangt die Magensäure in die Speiseröhre und schädigt dort die Schleimhaut. Hinzu kommt, dass die Schleimhaut bei Stress schlechter durchblutet wird. Diese wird also noch empfindlicher gegenüber der Magensäure“, erklärt die PTA kurz die wesentlichen Vorgänge.

Wichtig sei es daher, Stressauslöser zu finden und diese aktiv anzugehen. Frau Walcher rät dem Kunden, das Gespräch mit dem Chef zu suchen, um gemeinsam Lösungen zur Verringerung des Arbeitspensums zu entwickeln. Besonderen Wert sollte er auf die Einhaltung der Pausen legen. In diesen gilt es, sich zu entspannen und eine Kleinigkeit zu essen. Denn mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind in Hinblick auf die Entwicklung von Sodbrennen günstiger als wenige große, weiß die PTA. Sie empfiehlt, Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung auszuprobieren.

Leichte Kost

Und da die Ernährungsgewohnheiten bei Sodbrennen ebenfalls eine große Rolle spielen, macht Frau Walcher den Kunden da-

Das kann Ihr Kunde vorbeugend tun



Eine Änderung des Ernährungs- und Lebensstils benötigt Ausdauer und Disziplin. Sie kann jedoch helfen, Sodbrennen dauerhaft zu lindern oder gar ganz zu verhindern.

rauf aufmerksam, dass auch bestimmte Speisen und Zubereitungsarten die Magensaftproduktion ankurbeln. Sie rät ihm, auf „Säurelocker“ wie Coffein (z. B. in Kaffee, Schwarztee, Cola), kohlenstoffhaltige Getränke, fettreiche, stark gewürzte oder gebratene Speisen, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte und Tomaten zu verzichten. Statt Lebensmittel zu braten oder zu frittieren, empfiehlt sie, die Speisen ohne oder mit wenig Fett zu dünsten. Dies gilt besonders für die Abendmahlzeit. Durst sollte am besten mit stillem Wasser oder Kräutertee gelöscht werden. Vorsicht ist bei alkoholischen Getränken geboten. Alkohol senkt den Tonus des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre und begünstigt den Reflux. Bei Wein kann die enthaltene Säure die Beschwerden zusätzlich verstärken. Frau Walcher gibt dem Kunden den Rat, säurearme Weine zu bevorzugen oder am besten ganz auf alkoholische Getränke zu verzichten. Und sie ergänzt: „Kommt es dennoch zu Sodbrennen, helfen im Akutfall stärkehaltige Lebensmittel, wie trockenes Brot, Zwieback oder Kartoffeln, aber auch eine Handvoll Nüsse. Sie binden die überschüssige Magensäure und lindern so die Symptome.“

Heilende Kräutertees

Da der Kunde bereits gute Erfahrungen mit Kamillenblüten-tee gemacht hat, rät Frau Walcher ihm, diesen bei leichten Beschwerden auch weiterhin zu trinken. Denn die entzündungshemmende Wirkung der Kamillenblüten beruhigt die gereizte Schleimhaut von Magen und Speiseröhre. Alternativ könnte er auch einen Tee aus Angelika-, Eibisch-, Süßholzwurzel, Fenchel Früchten oder Bestandteilen von Mädesüß trinken. Wegen der ätherischen Öle ist bei Tees aus Pfefferminzblättern (und auch bei Pfefferminzbonbons) Vorsicht geboten. Diese können bei Empfindlichen Sodbrennen auslösen. Um eine ausreichende Konzentration an Inhaltsstoffen in Arzneimittelqualität zu erhalten, empfiehlt die PTA einen Arzneitree aus der Apotheke.

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Typisch für Sodbrennen sind Symptome wie saures Aufstoßen, brennender Schmerz hinter dem Brustbein, schmerzhaftes Schlucken, Übelkeit und Brechreiz.
- ▲ Wichtig ist die Frage nach den Auslösern (z. B. Stress, fette/geräucherte Speisen, Süßes, Alkohol, Rauchen).
- ▲ Durch eine Änderung des Ernährungs- und Lebensstils kann Sodbrennen gelindert oder verhindert werden.
- ▲ Im Akutfall können stärkehaltige Lebensmittel, wie trockenes Brot, Zwieback, Kartoffeln oder eine Handvoll Nüsse die Beschwerden lindern.

Sie rät dazu, über den Tag verteilt drei bis fünf Tassen der Tees zu trinken, am besten warm und in kleinen Schlucken.

Ingwer-- Der Kunde erzählt, dass ihm ein Freund den Tipp gegeben habe, es doch einmal mit Ingwer zu versuchen. Er fragt nach, ob das eine gute Idee sei? „Dem Wurzelstock der Heilpflanze Ingwer wird eine magensäureregulierende Wirkung zugesprochen. Getrocknete oder frische Wurzelstücke gekaut oder als Tee zubereitet werden daher bei einer Vielzahl von Magen-Darm-Beschwerden empfohlen“, antwortet Frau Walcher. „Entgegen weit verbreiteter Auffassung hilft Ingwer jedoch nicht bei Sodbrennen. Denn die scharfe Knolle steigert die Magensäureproduktion und reizt zusätzlich durch seine Schärfe die entzündete Schleimhaut. Dies trägt zu einer Verstärkung und zum Andauern der Symptome bei“, erklärt die PTA.

ERGÄNZENDE TIPPS

Frau Walcher kennt noch weitere Tipps, die dem Kunden helfen können, das saure Aufstoßen zu mindern.

Übergewicht-- Ein Zuviel an Pfunden besonders im Bauchbereich drückt auf den Magen, wodurch verstärkt Magensäure in die Speiseröhre gelangen kann. Der Kunde sollte daher versuchen, durch mehr Bewegung, Sport und gesunde Ernährung abzunehmen.

Lagerung-- Bei nächtlichem Sodbrennen hilft es, den Oberkörper mithilfe eines verstellbaren Kopfteils des Lattenrostes oder mit Kissen höher zu lagern. Auch das Liegen auf der linken Körperseite kann hilfreich sein, um den Rückfluss des Mageninhalts zu erschweren. Erklärung: Beim Liegen auf dem Rücken befinden Magen und Speiseröhre etwa auf einer Höhe, beim Liegen auf der rechten Seite ist die Speiseröhre sogar unterhalb des Magens. Die Schwerkraft verhindert in beiden Fällen nicht mehr, dass saurer Magensaft in die Speiseröhre fließt.

Rauchen-- Wie Alkohol sorgt auch Nikotin für eine Erschlaffung des Schließmuskels am Mageneingang, sodass Magensäure leichter in die Speiseröhre gelangt. Frau Walcher legt dem Kunden daher ans Herz, es nochmals mit einem Rauchverzicht zu probieren.

Bei dieser Gelegenheit klärt sie ihn darüber auf, dass sich der Einsatz von Nikotinersatzmitteln aus der Apotheke, wie Nikotinpflaster, -kaugummis und -lutschtabletten, für eine langsame, aber dauerhaftere Entwöhnung bewährt hat. *

Serie Beratungsfall Ernährung

Weitere Folgen der Serie

Ausgabe

01/2019 Reizdarmsyndrom

03/2019 **Sodbrennen**

05/2019 Gicht

07/2019 Untergewicht

09/2019 Migräne

11/2019 Magen-Darm-Infekt

Alle bereits erschienenen Artikel finden Sie unter www.das-pta-magazin.de/heftarchiv.

Die Nr. 1* bei Nagelpilz



Ciclopoli®

der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + **stark wirksam**
gegen alle gängigen Pilzreger
mit 8% Ciclopirox
- + **einfach anzuwenden**
ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- + **zieht schnell und tief ein**
beschleunigt das Nagelwachstum

Überlegene Wirksamkeit versus Amorolfen 5% Nagellack nach 48 Wochen¹

1) Fachinformation Ciclopoli gegen Nagelpilz (Stand: Januar 2017)

* Nach Umsatz zu rAVP (= realer Apothekenverkaufspreis) im Jahr 2017, Insight Health, APO Channel Monitor, Markt der apothekenpflichtigen Arzneimittel gegen Nagelpilz

Randomisierte, zweiarmlige Studie über 48 Wochen, die Ciclopoli Nagellack, täglich angewendet, mit einem handelsüblichen 5% Amorolfen Nagellack auf Acrylatbasis, zweimal wöchentlich aufgetragen, verglich. Alle Effektivitätsparameter wurden am Großzehennagel als Zielnagel ausgewertet. Die Studie erreichte ihr primäres Ziel, nach 12 Wochen Behandlung war Ciclopoli Nagellack hinsichtlich der Umwandlung zu negativer Kultur vs. Amorolfen 5% Nagellack nicht unterlegen. Nach 48 Wochen waren die Prozentzahlen der Patienten mit Komplet-Heilung, Therapie-Erfolg und mykologischer Heilung durchgängig höher als in der Referenzgruppe.

Ciclopoli® gegen Nagelpilz · Wirkstoff: 8% Ciclopirox. **Zusammensetzung:** 1 g wirkstoffhalt. Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonst. Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96%, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Sehr selten Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstr. 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de