

Aktiv gegen Sodbrennen.

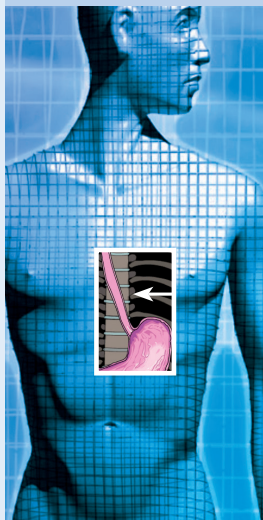
Gelegentliches Sodbrennen kennt fast jeder. Grund für die lästigen Beschwerden sind saurer Magensaft oder Nahrungsbrei, die vom Magen in die Speiseröhre zurück gelangen und dabei die Schleimhaut der Speiseröhre reizen.

Sodbrennen kann verschiedene Ursachen haben:

- Der Schließmuskel im Übergangsbereich von Speiseröhre und Magen funktioniert nicht richtig.
- Der Magen produziert zuviel Säure (z.B. nach reichhaltigem Essen oder bei Stress), die durch die Muskeltätigkeit der Speiseröhre nicht mehr im Magen zurückgehalten werden kann.
- Die Muskelbewegung der Speiseröhre ist eingeschränkt und kann die im Magen produzierte Säure nicht zurückhalten.

Für die Neigung zu Sodbrennen gibt es in vielen Fällen keine erkennbare Ursache.

Beschwerden treten häufig nach dem Verzehr von stark gewürzten, sehr süßen oder fettigen Speisen auf. Außerdem kann der Genuss von Kaffee oder Alkohol, Rauchen oder die Einnahme bestimmter Medikamente Sodbrennen verursachen. Auftreten kann Sodbrennen im Liegen (besonders nachts), beim Bücken und Heben von schweren Lasten oder auch im Rahmen einer Schwangerschaft.



Tipps, die helfen können, Sodbrennen zu vermeiden:

- Achten Sie auf eine ausgewogene, fettarme Ernährung.
- Pflegen Sie einen maßvollen Umgang mit Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol und Tabakwaren.
- Bei nächtlichen Beschwerden hilft es, den Oberkörper durch Schrägstellen des Bettes oder mithilfe von Kissen hoch zu lagern.
- Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und verzichten Sie auf späte Mahlzeiten.



Neben der Vermeidung von Risikofaktoren gibt es Medikamente, die Beschwerden lindern können. Dazu gehören die so genannten Antazida, H₂-Antihistaminika und Protonenpumpenhemmer wie z.B. **Omeprazol dura[®] S**, das rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich ist.

Falls Sie öfter als zweimal pro Woche von Sodbrennen geplagt werden oder nachts davon aufwachen, sollten Sie einen Arzt um Rat fragen.



W 829532

Ein günstiger Tipp bei Sodbrennen:

Omeprazol dura[®] S



Omeprazol dura[®] S 20mg, magensaftresistente Hartkapseln. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Omeprazol. **Anwendungsgebiet:** Zur Behandlung von Sodbrennen und saurem Aufstoßen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose. **Stand:** Juli 2009. **Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



dura. dauernd günstig.

