

Bezahlt von Ihrer Apotheke

PARTNER DER **UMSCHAU**



# SENIOREN RATGEBER

11 | 2023

RAUS AUS DEM ALLEIN!

## *In guter Gesellschaft*

S. 10

Fit im  
Kopf

Rätsel Plus  
16 Seiten Extra

**HERZSCHWÄCHE**

Die wichtigsten  
Warnzeichen

S. 28

**NACHTS PFLEGEN**

Unterstützung für  
die Angehörigen

S. 58

**ARZNEITEE**

Welche Heilpflanzen  
helfen mir?

S. 34



*Fragen Sie  
Ihre Apothekerin!*

## Sodbrennen lindern und vorbeugen

**Ein brennender Schmerz**, der sich vom Oberbauch bis zum Hals erstreckt: Das kann Sodbrennen sein. Oft liegt es an der Ernährung, wenn Magensäure zurück in die Speiseröhre gelangt. Betroffene können vorbeugen, indem sie unter anderem fettige und würzige Speisen meiden und auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten verzichten. Manchmal steckt hinter Sodbrennen aber auch Stress. Dann tut **Entspannung** gut, etwa mithilfe spezieller Atemtechniken. Wichtig, wenn man unter Sodbrennen leidet: aufrecht sitzen und beim Liegen den Oberkörper etwas erhöhen. Verschiedene Medikamente, wie etwa pflanzenbasierte Präparate mit Kaktusfeigenextrakt, können Sodbrennen lindern. Der Wirkstoff legt sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhaut, sodass die Magensäure nicht mehr angreifen kann. Auch Antazida können helfen: Das sind

**MARTA SOMMERKAMP**, Apothekerin aus Straelen



bestimmte Salze, die Magensäure binden. Sie sind in aller Regel gut verträglich und lindern rasch Beschwerden. Wegen möglicher Wechselwirkungen sollten sie nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten eingenommen werden. Gegen Sodbrennen können auch Säurehemmer wie Pantoprazol helfen. Sie bremsen die Säurebildung im Magen. Kleine Packungen mit geringer Dosierung gibt es rezeptfrei. Verschwinden die Beschwerden damit nicht, braucht es ärztlichen Rat.

→ **Gehen Sie zeitnah zum Arzt**, wenn das Sodbrennen plötzlich auftritt. Gerade in höherem Alter kann das Brennen als Symptom eines Herzinfarkts auftreten und muss unbedingt abgeklärt werden.

**i** **Haben auch Sie eine Frage? Dann schreiben Sie uns: [post@seniorenratgeber.de](mailto:post@seniorenratgeber.de)**

Foto: W&B/Henning Ross