Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Sodbrennen (Refluxbeschwerden)

Beim Sodbrennen fließt Magensaft in die Speiseröhre zurück. Typisch sind ein **brennender Schmerz hinter dem Brustbein**, saures Aufstoßen, manchmal auch Reizhusten, Heiserkeit oder ein Druckgefühl im Oberbauch. Gelegentliches Sodbrennen ist sehr häufig und harmlos. Häufige Auslöser sind üppige oder späte Mahlzeiten, Übergewicht, Alkohol, Rauchen, Stress und manche Medikamente.

Das können Sie selbst tun

- **Gewicht reduzieren** bei Übergewicht – schon wenige Kilo bessern die Beschwerden deutlich. Nicht rauchen, keine einschnürende Kleidung.
- **Letzte Mahlzeit 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen**; nach dem Essen nicht hinlegen oder bücken.
- **Nachts:** Kopfteil des Bettes um 10–20 cm erhöhen (Klötze unter die Bettpfosten oder Keilkissen) und eher auf der **linken Seite** schlafen.
- **Bauchatmung (Zwerchfelltraining):** 2 × täglich 5–10 Minuten tief in den Bauch atmen (Hand auf dem Bauch hebt sich), langsam ausatmen – das stärkt den Verschluss am Mageneingang.

Ernährung

- Mehrere kleine statt weniger großer Mahlzeiten, langsam essen und gut kauen.
- Häufige Auslöser – individuell testen und ggf. meiden: fettreiche und scharfe Speisen, Alkohol (v. a. Wein, Sekt), Schokolade, Pfefferminze, Zitrusfrüchte und Tomaten.
- Ballaststoffreich essen; Kaffee, Tee und Kohlensäure reduzieren. **Stilles, hydrogencarbonatreiches Mineral- oder Heilwasser** kann Beschwerden lindern; auch Kaugummi kauen hilft bei akutem Brennen.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Gelegentliches Sodbrennen	Antazida (z. B. Hydrotalcit, Magaldrat, Calciumcarbonat)	Wirken innerhalb von Minuten; bei Bedarf, 2 Std. Abstand zu anderen Medikamenten
Leichte bis mittlere Beschwerden	Alginat-Präparate (bilden eine Schutzschicht auf dem Mageninhalt)	Nach den Mahlzeiten und vor dem Schlafen; bei leichten Beschwerden ähnlich wirksam wie ein Säureblocker
Häufigere Beschwerden	Protonenpumpenhemmer: Omeprazol, Pantoprazol oder Esomeprazol 20 mg	1 × täglich 30 Min. vor dem Frühstück (morgens wirksamer als abends), höchstens 1 Dosis pro Tag; rezeptfrei max. 14 Tage – danach ärztliche Abklärung
Leichte Beschwerden	Heilerde, Kamillentee	Auch in der Drogerie erhältlich

*Manche Medikamente können Sodbrennen fördern (z. B. Schmerzmittel wie Ibuprofen oder ASS, Mittel gegen Osteoporose, einige Blutdruck- und Herzmittel) – bitte nicht eigenmächtig absetzen, sondern mit uns besprechen. Säureblocker nach längerer Einnahme **nicht abrupt absetzen**, sondern schrittweise ausschleichen – sonst kann das Brennen vorübergehend stärker zurückkehren.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Schluckbeschwerden, Schmerzen beim Schlucken oder das Gefühl, dass Essen stecken bleibt
- Ungewollter Gewichtsverlust, wiederholtes Erbrechen, Bluterbrechen oder schwarzer Stuhl
- Blutarmut, Appetitlosigkeit oder Speiseröhren- bzw. Magenkrebs in der Familie
- Langjährige Beschwerden (besonders bei Männern über 50), dauerhafter Bedarf an Säureblockern oder keine Besserung nach 8 Wochen Behandlung
- Brustschmerz bei Belastung, Ausstrahlung in Arm, Hals oder Kiefer, Atemnot oder Schweißausbruch – **sofort 112** (Herzinfarkt möglich)
- Keine Besserung nach 14 Tagen Selbstbehandlung

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026