Beratungsleitfaden

Sodbrennen

Definition:

Sodbrennen, auch als Refluxkrankheit bezeichnet, ist das Aufsteigen von saurem Magensaft in die Speiseröhre und geht mit saurem Aufstoßen, Schluckbeschwerden, Halsschmerzen und/oder Heiserkeit einher. Es wird durch Faktoren wie Nikotin, Alkohol, fettreiche Nahrung, Übergewicht sowie bestimmte Arzneimittel (z. B. Anticholinergika, Nitrate, Calciumkanalblocker, Beta-Sympathomimetika) begünstigt.

Symptome:

Sodbrennen äußert sich durch Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein, insbesondere beim Bücken, nach üppigen Mahlzeiten oder im Liegen.

Fragen für das Beratungsgespräch:

Für wen ist das Mittel? Wann, wie, wie häufig und wie lange treten die Beschwerden auf? Liegen weitere Beschwerden vor? Werden weitere Medikamente eingenommen? Wurde bereits ärztlicher Rat eingeholt? Wurde bereits etwas zur Linderung eingenommen? Bestehen Allergien oder Unverträglichkeiten?

Wann ist eine ärztliche Abklärung erforderlich?

Bei chronischem oder wiederkehrendem Sodbrennen, täglich oder mehrmals pro Woche auftretenden Beschwerden sowie bei unzureichender Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung und anhaltenden Beschwerden.

Therapieoptionen zur Selbstmedikation:

Zur Linderung können folgende Maßnahmen empfohlen werden:

Antazida	Protonenpumpenhemmer
• Neutralisieren den Magensaft	• Hemmen die Magensäureproduktion
• 1–2 Stunden nach den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen	• Eine Woche einmal täglich (max. 14 Tage)
• Magaldrat	• Omeprazol
• Algeldrat mit Magnesiumhydroxid	• Esomeprazol
• Carbaldrat	• Pantoprazol
• Hydrotalcit	
• Natriumalginat mit Kaliumhydrogencarbonat	
• Natriumalginat mit Natriumhydrogencarbonat und Calciumcarbonat	
• Calciumcarbonat mit Magnesiumcarbonat	

Zusatzhinweise:

- Kleinere, möglichst fettarme Mahlzeiten; letzte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Engsitzende Kleidung vermeiden
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper
- Rauchverhalten reduzieren, Raucherentwöhnung
- Pflanzliche Prokinetika zur Steigerung des Ösophagussphinkters
- Arzneitees mit Kamille

Besondere Patientengruppen:

- Schwangerschaft → (Schichtgitter-)Antazida, Protonenpumpenhemmer

Quelle: Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation; Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 8. Auflage 2025; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart

Foto: © Prostock-studio – stock.adobe.com

DAP
DeutschesApothekenPortal

© DAP Networks GmbH, ohne Gewähr, Stand: Dezember 2025