

GESUNDHEITS-TIPP

Könnte Ihr Sodbrennen ein ernstes Problem sein?

Sodbrennen, das Gefühl, das man bekommt, wenn der Mageninhalt in die Speiseröhre zurück in Richtung Mund fließt, ist nicht selten. Sodbrennen wird durch sauren Mageninhalt verursacht, der in die Speiseröhre gelangt. Dies führt zu einer Reizung und Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut. In der Regel ist es die Folge des Verzehr bestimmter Lebensmittel oder einfach nur von übermäßigem Essen und kann mit rezeptfreien Antazida behandelt werden. Manchmal ist Sodbrennen jedoch ein Symptom für größere Probleme, die andere Lösungen erfordern.

Die Symptome von Sodbrennen können von wenigen Minuten bis zu einigen Stunden andauern. Dazu gehören:

- brennendes Gefühl in der Brust hinter dem Brustbein,
- brennendes Gefühl oder Druck im Oberbauch,
- saurer oder bitterer Geschmack im Mund,
- Brennen im Hals,
- Schmerzen, die nach dem Essen oder in der Nacht auftreten,
- Schmerzen, die sich beim Bücken oder Liegen verstärken,
- Schwierigkeiten beim Schlucken.

Wenn Sie mehr als einmal pro Woche unter Sodbrennen leiden oder anhaltende Übelkeit und Gewichtsverlust aufgrund von Appetitlosigkeit auftreten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Der Hausarzt kann feststellen, ob Sie einen Spezialisten aufsuchen müssen. Anhaltende und starke

Schmerzen oder Druck auf der Brust können ein Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Suchen Sie in einem solchen Fall sofort einen Notarzt auf!

WODURCH WIRD SODBRENNEN VERURSACHT?

Sodbrennen tritt auf, wenn sich Magensäure in der Speiseröhre staut. Es kann durch eine Störung des unteren Ösophagus sphinkters ausgelöst werden, des Muskelventils am Übergang von der Speiseröhre zum Magen, das sich etwas unterhalb und links des Brustkorbs befindet. Der untere Ösophagus sphinkter ist ein Ring aus Muskelfasern, der verhindert, dass Nahrung die Speiseröhre wieder hinauf wandert. Der Ring öffnet sich beim Schlucken, aber der Mageninhalt kann in die Speiseröhre zurückfließen, wenn er sich nicht richtig schließt. Die Ursachen für Sodbrennen können in der Ernährung liegen. Bestimmte Lebensmittel können Sodbrennen auslösen, darunter: fettige, frittierte und scharfe Lebensmittel, Zitrusprodukte, Zwiebeln und Knoblauch, Tomatenprodukte, einschließlich Ketchup, Schokolade, Pfefferminze, kohlenstoffhaltige oder koffeinhaltige

Getränke, Alkohol.

Wenn Sie zusätzlich zum Sodbrennen starke Bauchschmerzen oder Blähungen haben, leiden Sie möglicherweise an einer Gastritis. Gastritis ist eine Entzündung der Magenschleimhaut und kann durch Bakterien, Infektionen, chronisches Erbrechen, übermäßigen Alkoholkonsum oder nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente wie Aspirin oder Ibuprofen verursacht werden. Eine Endoskopie kann das Ausmaß der Schädigung der Magenschleimhaut aufzeigen.

Ein anhaltender Husten oder Schluckauf kann ein Anzeichen für eine Hiatushernie sein, bei der ein Teil des Magens durch ein Loch im Zwerchfell rutscht. Das Zwerchfell ist der Muskel zwischen Brust und Bauch, der eine entscheidende Rolle bei der Atmung spielt. Wenn sich das Zwerchfell zusammenzieht, bläht es die Lungen auf, so dass Sie einatmen können. Es hat eine kleine Öffnung, durch die die Speiseröhre verläuft. Wenn der Magen durch diese Öffnung rutscht, kann dies neben Brust- oder Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen oder Kurzatmigkeit auch schweres Sodbrennen verursachen.

Leiden Sie zusätzlich zum Sodbrennen auch noch unter Schluckbeschwerden oder Schmerzen, liegt möglicherweise eine Ösophagitis vor. Ösophagitis ist eine Entzündung des Speiseröhrengewebes, die häufig durch GERD verursacht wird. Wenn der Verdacht auf Ösophagitis besteht, kann Ihr Arzt eine

Endoskopie anordnen, um die Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut zu beurteilen.

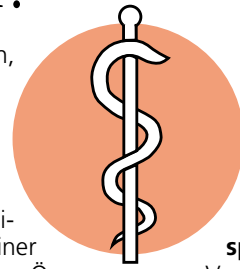
Übelkeit und Erbrechen können Anzeichen einer GERD, einer Hiatushernie oder einer Ösophagitis sein. Das Aufstoßen des Mageninhalts kann als Komplikation einer dieser Erkrankungen auftreten. Dieses Aufstoßen führt häufig zu einem „sauren Geschmack“, der bei manchen Patienten Übelkeit und Appetitlosigkeit auslöst. Extreme Übelkeit oder Erbrechen können auch ein Zeichen für einen ernsten medizinischen Notfall sein - einen Herzinfarkt.

Verspüren Sie starke Schmerzen oder Druck in der Brust, insbesondere in Verbindung mit Schmerzen im Kiefer, Hals oder Rücken, Übelkeit und Erbrechen oder Atembeschwerden, suchen Sie sofort einen Arzt auf! Sie könnten einen Herzinfarkt erleiden.

WELCHE ÄNDERUNGEN DER LEBENSWEISE HELFEN BEI SODBRENNEN?

Der beste Weg, um Sodbrennen zu vermeiden, ist Vorbeugung. Die folgenden Tipps können einen großen Unterschied machen.

Vermeiden Sie auslösende Nahrungsmittel: Zu den Lebensmitteln, die Sodbrennen fördern, gehören gebratene und fettige Speisen, Koffein, Schokolade, scharfe Gewürze und kohlenstoffhaltige Getränke.



Verlieren Sie Gewicht: Übergewicht erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie unter Sodbrennen leiden.

Essen Sie nicht zu spät am Abend: Versuchen Sie, mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen.

Ändern Sie die Schlafposition. Heben Sie das Kopfende Ihres Bettes um sechs bis acht Zentimeter an, damit Sie auf einer schiefen Ebene schlafen. Wenn das nicht möglich ist, verwenden Sie ein Keilkissen zur Erhöhung.

Reduzieren Sie Stress: Techniken wie Achtsamkeit, kognitive Verhaltenstherapie oder Hypnotherapie können helfen, Stress und Ängste abzubauen.

Vermeiden Sie zudem Alkohol und Tabak, da diese Substanzen das Risiko von Sodbrennen erhöhen. Dies gilt auch für enge Kleidung, die Druck auf Ihr Verdauungssystem ausüben kann.

Ignorieren Sie Sodbrennen nicht zu lange: Sodbrennen ist ein häufiges Ärgernis, das in der Regel harmlos ist. Es könnte jedoch auch ein Zeichen für ein größeres medizinisches Problem sein. Wenn Sie unter ständigem Sodbrennen leiden oder es Ihr tägliches Leben beeinträchtigt, wenden Sie sich an uns und Ihren Arzt, um Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen oder weitere Tests zu veranlassen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Mit guter Sehfähigkeit in die Schule

Zum Schulstart im Kreis Ostholstein appelliert die AOK NordWest an alle Eltern, unbedingt auf die Sehfähigkeit ihrer Kinder zu achten und rechtzeitig zu handeln. Jedes neunte Grundschulkind im Kreis Ostholstein im Alter von sechs bis zehn Jahren bekam im vergangenen Jahr eine Brille verordnet. Bei Kindergartenkindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren waren es sieben Prozent. Anzeichen für Sehprobleme bei Kindern können Klagen über Kopfschmerzen, Augenbrennen oder vermehrtes Zwinkern oder Blinzeln sein. Auch Kinder, die sich ständig die Augen reiben, ihren Kopf schief halten, einen geringen Abstand zu Buch, Bildschirm oder Fernsehen halten, können eine Sehschwäche haben. Weitere Warnhinweise können sein, wenn Kinder häufig stolpern, generelle Balancestörungen aufweisen oder zunehmende Schwierigkeiten bei Dämmerung oder Dunkelheit haben. Hornhauttrübungen und grau-weiße Pupillen können ebenfalls auf eine Sehschwäche hinweisen. Ein erhöhtes Risiko für eine Fehlsichtigkeit liegt zum Beispiel vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern oder stark Fehlsichtigen sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erblichen Augenerkrankungen.

Im Rahmen der gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt steht vor dem Schulbeginn der Sehsinn des Kindes im Fokus. Diese Untersuchungen zahlen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen

repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezept-

frei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht

nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung

Baldriparan®

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing