

Nächtliches Sodbrennen

Sodbrennen ist nicht gleich Sodbrennen: Entweder treten die Symptome vorwiegend tagsüber auf – oder aber nachts. Beide Erscheinungsformen sollten unterschiedlich behandelt werden: Findet ein «Tagrülpsler» mit Antazida schnelle Erleichterung, helfen einem «Nachtbrenner» vor allem die langwirkenden H₂-Rezeptorenhemmer.

Zwei Typen von Sodbrennen

Bei «Tagrülpsern» tritt das Sodbrennen (Magenbrennen) in der Regel nur tagsüber auf. Betroffene sind uns meist aus eigener Erfahrung bekannt: Jemand isst hastig und viel Fetthaltiges oder Süßes, trinkt dazu Bier oder Schnaps, steckt sich hinterher «zur Verdauung» noch schnell eine Zigarette an . . . und beklagt sich danach prompt über die typischen Symptome des Sodbrennens: saures Aufstossen, Völlegefühl, Übelkeit, Schmerz und Blähungen. «Nachtbrenner» sind weniger bekannt, auch deshalb, weil ihre Beschwerden meistens innerhalb der eigenen vier Wände auftreten – in der Regel nach einem (zu) üppigen Abendessen. Sodbrennen weckt die Betroffenen schon nach 1 bis 2 Stunden aus ihrem Schlaf. Die horizontale Lage im Bett und ein fortgeschrittenes Alter – ab 55 wird der obere Schliessmuskel des Magens schwächer – begünstigen das Zurückfließen der Magensäure in die Speiseröhre. Viele Nachtbrenner tun dann

spontan das, was ihnen Erleichterung verschafft: aufstehen und ein Glas Milch trinken. Da Milch die überschüssige Magensäure nur sehr kurzfristig zu neutralisieren vermag, wird der Schlaf schon nach kurzer Zeit erneut durch Schmerzen unterbrochen.

Beide Erscheinungsformen des Sodbrennens sollten spezifisch behandelt werden.

Tagrülpsler

Tagrülpsler sind meist Menschen, deren Tag durch Hektik und Stress bestimmt wird. Ihr Sodbrennen tritt dann auf, wenn sie hastig viel Fettiges oder Süßes essen. Schnelle Linderung bringen Substanzen, die überschüssige Magensäure wirksam zu neutralisieren vermögen. Bekannt sind die gut verträglichen Antazida, etwa Aluminium- und Magnesiumhydroxide; beide werden oft miteinander verabreicht.

Nachtbrenner

Ungeeignet sind Antazida für die Behandlung des ebenso häufig vorkommenden nächtlichen Sodbrennens; denn ihre Wirkung hält nur kurz an – zu kurz, um ein Durchschlafen zu gewährleisten. Eine wirksame Therapie baut daher auf Wirkstoffen mit langanhaltender Wirkung auf. Bewährt haben sich H₂-Rezeptorantagonisten, die die Sekretion von Magensäure in den Belegzellen hemmen.

Die Sekretionshemmung der H₂-Rezeptorantagonisten hält bis zu 12 Stunden an, was erlaubt, nur 1 Tablette pro Tag zu dosieren; dies wirkt sich auch positiv auf die Compliance aus. Ranitidin ist zur Zeit der einzige H₂-Rezeptorantagonist, der in der Schweiz rezeptfrei erhältlich ist: z.B. Zantic 75[®] Acid Reducer. Die lösliche Form von Zantic 75[®] AR wirkt durch den Spühleffekt bei der Einnahme schneller lindernd und die Wirkung setzt schon nach 30 Minuten ein.

Bei der Beratung im Fachgeschäft sollten beim Thema Sodbrennen auch jene Risikofaktoren angesprochen werden, die Tagrülpsern und Nachtbrennern – neben unterschiedlichem Essverhalten und Lifestyle – gleichermaßen zu schaffen machen: fehlerhafte und übermässige Ernährung, Stress, Hektik, Rauchen, Alkohol und Übergewicht.