



# Bloß nicht sauer werden

Rund 40 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Sodbrennen und saurem Aufstoßen. In der Selbstmedikation stehen verschiedene Therapieoptionen zur Linderung der **Refluxbeschwerden** zur Verfügung.

**D**ie Betroffenen klagen meist über ein scharfes Brennen im Rachen oder Schmerzen hinter dem Brustbein. Zudem berichten viele über einen sauren Geschmack im Mund. Manchmal können die Beschwerden auch mit starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen einhergehen. Häufig treten die Probleme nach den Mahlzeiten auf oder zeigen sich in den frühen Morgenstunden in Form von morgendlichem Hustenreiz oder Heiserkeit.

muskels können große Mahlzeiten oder blähende Speisen sein. Sie führen zu einer Überdehnung des Magens, die sich auf die Speiseröhre überträgt und folglich die Spannung des Ösophagussphinkters reduziert. Ebenso können Genussmittel wie Alkohol und Kaffee oder fette Speisen sowie bestimmte Herz-Kreislauf-Medikamente ihn in seiner Funktion beeinträchtigen. Aber auch zu viel Körpergewicht kann auf den Schließmuskel drücken und ihn schwächen. Typischerweise leiden auch Schwan-

saftsekretion vegetativ gesteuert werden. Auch sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten, die mit einem Verzehr von sehr fetten, süßen oder scharf gewürzten Lebensmitteln oder dem Genuss von Kaffee, Fruchtsäften, kohlenstoffhaltigen Getränken und Alkohol einhergehen, häufig mit Reflux verbunden. Die aufgeführten Speisen und Getränke werden umgangssprachlich als „Säurelocker“ bezeichnet, da sie eine gesteigerte Produktion von Magensäure hervorrufen.

### GERD

Treten die Säureprobleme häufiger als zweimal pro Woche auf, spricht man von einer gastrointestinalen Refluxkrankheit (engl. GERD für gastroesophageal reflux disease). Neben Sodbrennen leiden die Betroffenen häufig auch unter Magenschmerzen. Zudem klagen sie vor allem morgens über Räuspern oder trockenen Reizhusten, da nachts häufig durch die liegende Position saurer Speisebrei zurückfließt und extraösophageale Symptome hervorruft. Ebenso sind erosive Zahnschäden typische Anzeichen dafür.

**Aufsteigende Säure** Die Beschwerden entstehen, wenn Magensaft in die Speiseröhre (Ösophagus) zurückfließt und dort die empfindlichen Schleimhäute reizt. Der Magensaft ist eine sehr saure Flüssigkeit mit einem pH-Wert von unter 1,0 im nüchternen Zustand. Er besteht überwiegend aus einer 0,5-prozentigen Salzsäure, die als Magensäure bezeichnet wird. Normalerweise verhindert ein Schließmuskel am Eingang des Magens, der Ösophagussphinkter, dass Magensäure nach oben steigt. Ist dieser Muskel aber geschwächt oder produzieren die Belegzellen im Magen zu viel Magensäure, kann aufsteigende Säure über die Speiseröhre bis in den Mund-Rachenraum gelangen. Dieser Rückfluss wird dann als Reflux bezeichnet.

**Mangelnder Verschluss** Auslöser für eine Schwächung des Schließ-

gere im dritten Trimenon unter Reflux, da das Ungeborene im fortschreitenden Schwangerschaftsverlauf zunehmend Druck auf den Schließmuskel ausübt. Zudem bewirkt die erhöhte Progesteronproduktion in der Schwangerschaft einen nachlassenden Muskeltonus. Auch lässt die Muskelkraft des Schließmuskels physiologischerweise im Alter nach, weshalb vor allem Menschen ab circa 40 Jahren unter Reflux leiden. Wird der Schließmuskel anhaltend in Mitleidenschaft gezogen, kann es auch unabhängig von den Mahlzeiten beim Wechsel der Körperposition (Vorbeugen, Bücken, Heben, im Liegen) zu hochsteigender Magensäure kommen.

**Zu viel Magensäure** Säureprobleme treten zudem bei anhaltendem Stress auf, da sowohl der Ösophagussphinkter als auch die Magen-

**Eine Frage der Häufigkeit** Die Beschwerden sind zwar unangenehm, aber meistens harmlos. Gelegentlicher Reflux hat keine negativen Auswirkungen, da Speiseröhre und Magen mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet sind. Zudem ist die Speiseröhre durch einen Selbstreinigungsmechanismus in der Lage, Nahrungsreste und sauren Magensaft zu eliminieren. Liegt jedoch längerfristig ein Überschuss an Magensäure im Magen vor beziehungsweise gelangt regelmäßig Magensäure in die Speiseröhre, werden die Schleimhäute gereizt und können sich chronisch entzünden. Folge sind sichtbare Schäden bis in tiefere Gewebeschichten (Erosionen), die Zellveränderungen und Tumorbildung nach sich ziehen können.

**Symptom Sodbrennen** Es sollte in der Beratung immer daran gedacht werden, dass Sodbrennen und saures Aufstoßen keine eigenständige Krankheit, sondern ein Krankheitszeichen ist. Vor allem längerfristiger Reflux kann auf schwerwiegende Erkrankungen verweisen. Mit zunehmendem Alter und insbesondere bei Übergewicht kann ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie) ein Auslöser sein. Ebenso sind verschiedene Magenkrankungen wie Reizmagen (funktionelle Dyspepsie), Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Magengeschwür (Ulkus) oder Magenkrebs (Magenkarzinom) sowie ▶

**8 von 10**  
Anwendern  
empfehlen  
**COMPEED®**  
Herpesbläschen-  
Patch.\*

**Bei Lippenherpes:**  
**Nach 3 Tagen Viren-Bekämpfung:**  
**7 Tage Wundheilung**  
**mit Compeed®.**



Die virale Belastung bei Lippenherpes geht nach etwa 3 Tagen gegen Null. Dann beginnt die Wundheilung. Empfehlen Sie hierfür das Compeed® Herpesbläschen-Patch. Es schafft optimale Bedingungen für eine schnelle Wundheilung.



[www.compeed.de](http://www.compeed.de)

**Compeed®**  
Nichts kann dich stoppen.

\* Durchschnitt individueller Kundenbewertungen auf [www.compeed.de/de/herpes-herpespflaster.html](http://www.compeed.de/de/herpes-herpespflaster.html), Aug. 2014 - Aug. 2015, Deutschland 1 Boivin G et al., Journal of Clinical Virology 2006; 37: 248-251. 2 Esmann J., Journal of Antimicrobial Chemotherapy 2001; 47: 17-27 3 Karlsmark T et al., J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008; 22 (10): 1184-1193.

► der Befall mit *Helicobacter pylori* mit einer erhöhten Produktion von Magensäure assoziiert. Seltener geht Reflux mit Erkrankungen der Speiseröhre wie einer Verkrampfung des Speiseröhrenmuskels (Achalasie), Speiseröhrendivertikeln oder Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) einher. Kunden, die über regelmäßigen Reflux klagen oder die starke und fortdauernde Beschwerden trotz medikamentöser Therapie haben, sollten also immer zum Arzt geschickt werden. Ebenso ist eine ärztliche Abklärung bei gleichzeitiger Appetitlosigkeit, Blut im Stuhl, Schluckbeschwerden, Fieber oder plötzlich auftretenden starken Magenbeschwerden notwendig.

einer Kamera eingeführt, mit deren Hilfe der Arzt die Schleimhaut der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms begutachten kann. Zusätzlich können Organproben (Biopsie) zur weiteren mikroskopischen Abklärung entnommen werden. Die Untersuchung kann so klären, woher die Beschwerden rühren und ausschließen, dass es bereits zu Veränderungen durch den Säurereflux gekommen ist.

**Tipps zur Lebensführung** Leichte und gelegentliche Refluxbeschwerden können in vielen Fällen in Eigenregie behandelt werden. Oftmals helfen schon kleine Verhaltensänderungen, um den Reflux zu minimieren. Raten Sie Ihrem Kunden, auf

ßen des sauren Speisebreis. Betroffene können auch testen, ob sich Schlafen auf der linken Seite vorteilhaft auswirkt. Da sich der Mageneingang auf der rechten Seite befindet, wird bei „Rechtsschläfern“ hingegen ein Reflux aus anatomischen Gründen erleichtert. Übergewichtige sollten über eine Gewichtsreduktion nachdenken, denn jedes Kilo drückt auf den Magen. Bei Rauchern wirkt sich eine Einschränkung ihres Nikotinkonsums positiv aus, da Nikotin den Ösophagussphinkter schwächt. Beides kann also zu einer Besserung der Symptome beitragen. Da auch bestimmte Arzneimittel Sodbrennen und saures Aufstoßen begünstigen können (z. B. nichtsteroidale Antirheumatika/NSAR, Glukokortikoide,

## »Refluxbeschwerden können auch Folge von anhaltender psychischer Belastung, Hektik und Stress sein.«

**Diagnosemöglichkeiten** Da die Betroffenen die Beschwerden meist sehr charakteristisch beschreiben können, veranlasst der Arzt oft keine aufwändige Diagnostik, sondern unternimmt gleich einen medikamentösen Therapieversuch. Werden die Symptome damit gelindert und kehren Sodbrennen und saures Aufstoßen nach Absetzen der Therapie nicht wieder zurück, geht der Arzt in der Regel von einer vorübergehenden Refluxkrankheit aus. Verändern sich die Beschwerden jedoch nicht oder besteht das Sodbrennen schon über lange Zeit, wird der Arzt eine erweiterte Diagnostik einleiten und eine Ösophagogastroduodenoskopie (ÖGD) durchführen. Bei dieser oft verkürzt als Magenspiegelung bezeichneten Untersuchung wird durch den Mund ein Schlauch mit

„Säurelocker“ wie Alkohol, Kaffee, Obst mit viel Fruchtsäure, saure Fruchtsäfte, kohlenstoffhaltige Getränke sowie süße, scharf gewürzte und fette Speisen möglichst zu verzichten. Warme verdünnte Milch, trockenes Brot und der Verzehr von Nüssen können hingegen helfen. Prinzipiell sind mehrere kleine, leichte fettarme Mahlzeiten über den Tag verteilt besser als wenige große Portionen. Wird zu viel auf einmal gegessen, kommt es häufiger zu Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Vor allem sollte das Abendessen nicht zu spät erfolgen und keine üppigen Mahlzeiten verzehrt werden. Einen Versuch wert kann ein hohes Kopfteil vom Bett sein (ca. 10 bis 15 Zentimeter hoch stellen). Möglicherweise bewahrt Schlafen mit erhöhtem Oberkörper vor einem Zurückflie-

Salbutamol), sollten gegebenenfalls magenverträgliche Alternativen zum Einsatz kommen. Enge, stramm sitzende Kleidung drückt mechanisch auf den Bauchraum und kann die Refluxbeschwerden verstärken. Entspannungsmaßnahmen können helfen, den Reflux zu lindern. Stress und Hektik sorgen hingegen für eine vermehrte Magensäureproduktion.

**Hilfe aus der Natur** Pflanzliche Mittel können bei leichten und gelegentlichen Refluxbeschwerden helfen. Vor allem bei einer verminderten Magenmotilität kann die Gabe von prokinetisch wirksamen Phytotherapeutika die Symptome bessern. Geeignet sind Extrakte aus Kamillenblüten, Pfefferminzblättern, Melissen- oder Scharfgarbenkraut. Ein bewährtes Mittel ►

# Die Kraft der Passionsblume



## Bei nervöser Unruhe eine gute und natürliche Empfehlung!

Unser moderner Lebensstil mit einem immer höheren Tempo und ständiger Erreichbarkeit kann bei Ihren Kunden auf Dauer zu Anspannung, Ruhelosigkeit und Nervosität führen. Verantwortlich dafür ist das vegetative Nervensystem, das eine Vielzahl der menschlichen Körperfunktionen steuert.

Bei Stress kommt es in der Aktivierungsphase zur Ausschüttung bestimmter Hormone, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Reicht sich nun durch dauerhaften Stress Aktivierungsphase an Aktivierungsphase und fallen die wichtigen Erholungsphasen aus, kommt der Organismus aus der Balance.

### Individuell unterschiedliche Auslöser

Von innerer Unruhe sind deshalb häufig Menschen betroffen, die permanent unter großer Anspannung stehen, beispielsweise durch Überlastung oder Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Aber auch Beziehungsprobleme, Familienstreitigkeiten oder Sorgen und Existenzängste sowie wichtige Ereignisse sind dafür verantwortlich, dass die natürliche Gelassenheit nachlässt. Die Folge: Man wird reizbarer, neigt zu heftigen emotionalen Ausbrüchen und fühlt sich innerlich unruhig. Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, kann es sogar zu körperlichen Symptomen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, Verdauungsproblemen sowie zu einem geschwächten Immunsystem kommen.

### Hochdosierter, natürlicher Wirkstoff

Was Ihre Kunden jetzt wieder in die Balance bringen kann ist die natürliche Kraft der Passionsblume von PassioBalance®. Der darin enthaltene hochdosierte Passionsblumenkraut-Extrakt (425 mg) wird aus den

getrockneten, zerkleinerten und geschnittenen, oberirdischen Teilen der Pflanze gewonnen. Er enthält Flavonoide sowie ätherisches Öl, hemmt im Nervensystem die Bindung des Botenstoffs 3H-GABA am GABAA-Rezeptor und wirkt dadurch entspannend, ausgleichend sowie angstlösend.

### Auch zur Langzeit-Therapie geeignet

Im Gegensatz zu Psychopharmaka tritt diese beruhigende Wirkung jedoch ohne Gewöhnungseffekte, ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und ohne muskelentspannende Effekte auf.

PassioBalance® kann darüber hinaus langfristig angewendet werden, wirkt schnell und ist gut verträglich. Üblicherweise werden etwa 2- bis 3 Tabletten gleichmäßig über den Tag verteilt unzerkaut und mit einem Glas Wasser eingenommen. So sorgt PassioBalance® bei nervöser Unruhe, innerer Anspannung, Gereiztheit und Ruhelosigkeit schnell wieder für einen ausgeglichenen Tag und dadurch für eine entspannte Nacht.

Übrigens: PassioBalance® ist vegan, laktose-, gelatine- sowie glutenfrei und damit für eine breite Kundengruppe geeignet!

**NEU!\***

Ihre ganz natürliche Empfehlung:  
**PassioBalance®**

Bei innerer Unruhe – auch durch Anspannung und Stress

- Mit der natürlichen Heilkraft der Passionsblume in hoher Dosierung
- Frei von Laktose und Gelatine
- Für einen ausgeglichenen Tag und eine entspannte Nacht\*\*

PassioBalance® Ausbalanciert durchs Leben.

[www.passiobalance.de](http://www.passiobalance.de)

STADA

\* Optimierte Verpackung | \*\*Schlafstörung, hervorgerufen durch nervöse Unruhe

**PassioBalance® Überzogene Tabletten. Wirkst.:** Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. **Zus.:** 1 überzogene Tbl. enth.: 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5–7:1). Auszugsm. Ethanol 50% (V/V). **Sonst. Bestandt.:** Arab. Gummi, Ca-carbonat, Carnaubawachs, Celluloseplv., Croscarmellose-Na, sprühgetr. Glucosesirup (Trockensubs.), Hypromellose, Mg-stearat (pflanzl.), Maltodextrin, Schellack (entwacht u. gebleicht), Stearinsäure, Sucrose, Talkum, Tragant, gebleichtes Wachs, hochdisp. SiO<sub>2</sub>, Eisen(III)hydroxid-oxid (E 172), Titandioxid (E 171). **Anw.:** Nervöse Unruhezustände. **Gegenanz.:** Überempf. gg. **Wirkst. od. e. d. sonst. Bestandt. Anw.-beschränk.:** Kdr. <12 J., hered. Fruktose-Intol., Glukose-Galaktose-Malabsorpt., Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Hinw.:** B. Beschw., die über 2 Wo. andauern od. s. verschlimmern, Arzt aufsuchen! **Schwangersch./Stillz.:** Nicht empfohlen. **NW:** Allerg. Hautreaktionen, Übelkeit, erhöhter Puls. Beeinträchtigt, des Reaktionsvermögens mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Januar 2016. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

► ist beispielsweise die Kombination von Pflanzenextrakten aus bitterer Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmel, Mariendistelfrüchten, Melissen- und Pfefferminzblättern sowie Schöllkraut und Süßholzwurzel. Das Kombinationspräparat unterstützt den Nahrungstransport, sodass Magendruck

Säurebeschwerden Mittel der ersten Wahl. Sie sind auch während der Schwangerschaft und Stillzeit wegen ihrer fehlenden systemischen Wirkung geeignet. Sie sind so gut verträglich, da sie lokal im Magen wirken und kaum resorbiert werden. Sie neutralisieren dort innerhalb weniger Minuten überschüssige Magen-

digende Gallensäuren gebunden werden.

Dem schnellen Wirkeintritt steht allerdings die kurze Wirkdauer von zwei bis vier Stunden gegenüber. Sie müssen daher mehrmals täglich eingenommen werden. Auch können sie keine nachhaltige Beschwerdefreiheit erzielen. Im Beratungsgespräch sollte auch nicht der Hinweis fehlen, dass Antazida mit anderen Arzneistoffen Komplexe eingehen und somit deren Resorption beeinträchtigen können. Ein Einnahmeabstand von mindestens zwei Stunden zwischen Antazidum und anderen Medikamenten ist daher dringend erforderlich. Prinzipiell sollten Antazida ein bis zwei Stunden nach den Mahlzeiten genommen werden, da zu dem Zeitpunkt vermehrt Säurebeschwerden auftreten. Vorher wirkt der Speisebrei selber puffernd. Außerdem lässt sich so eine lange Verweildauer des Antazidums im Magen erzielen. Eine letzte Gabe ist vor dem Schlafengehen sinnvoll, um die nächtliche Säureproduktion abzufangen. Die Tabletten sollten immer gekaut oder gelutscht werden, um eine größere Oberfläche zu erzeugen. Eine gute Alternative sind flüssige Zubereitungen, die bereits die Schleimhaut in der Speiseröhre auskleiden.

**Klassische Substanzen** Traditionell wird Heilerde als ein natürliches Antazidum eingesetzt. Es steht bereits seit vielen Jahrzehnten als Pulver zur Verfügung, um überschüssige Magensäure zu neutralisieren. Inzwischen sind auch vordosierte Portionsbeutel und einnahmefreundliche Kapseln erhältlich. Ebenso sind Hydrogencarbonate (z. B. Calcium-, Magnesium- oder Natriumhydrogencarbonat) schon sehr lange auf dem Arzneimittelmarkt. Sie werden immer noch gerne als „Hausmittel-Tipp“ empfohlen. Zu bedenken ist jedoch, dass bei diesen Substanzen nachfolgend eine vermehrte reaktive Säurebildung beobachtet werden kann. Außerdem entstehen große Mengen  $\text{CO}_2$ , die nach oben ent- ►



© HandmadePictures / iStock / Thinkstock

*Frittierte Speisen gelten wie sehr Süßes oder Scharfes als Säurelocker.*

und folglich die Spannung am Ösophagusphinkter reduziert werden. Gleichzeitig wirkt die Pflanzenmischung stärkend auf den Schließmuskel.

**Antazida** Sie können akute Refluxbeschwerden rasch lindern. Antazida sind bei leichten und gelegentlichen

säure, indem sie als basische Salze freie Wasserstoffionen binden. Dadurch steigt der pH-Wert im Magen schnell an, wodurch auch die säurebedingten Beschwerden rasch gelindert werden. Zudem wird der Magensaft insgesamt weniger aggressiv, indem durch den höheren pH-Wert Pepsin inaktiviert und mucosaschä-

# Halsschmerzen?

## Kein Halsschmerzmittel wirkt länger gegen Schmerz & Entzündung

Verbraucher und Fachschaft sind überzeugt:

94%

94% der Verbraucher würden das Dobendan Direkt Spray wieder kaufen<sup>1</sup>



Europas innovativstes Neuprodukt 2016 im OTC Bereich<sup>2</sup>



- ▶ Bis zu 6 Stunden Schmerzlinderung
- ▶ Bis zu 6 Stunden Entzündungshemmung
- ▶ Ohne Antibiotikum und Alkohol



Dobendan® Direkt Spray

**Dobendan Direkt Flurbiprofen Spray 8,75 mg/Dosis Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung**

**Wirkstoff:** Flurbiprofen | **Zusammensetzung:** Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung enth.: Wirkstoff: 8,75 mg Flurbiprofen Ph.Eur., Sonst. Best.: Betadex, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph.Eur.), Citronensäure-Monohydrat, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218] und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216], Natriumhydroxid, Minze-Aroma, Kirsch-Aroma, N,2,3-Trimethyl-2-(propan-2-yl)butanamid, Saccharin-Natrium, Hydroxypropylbetadex 0,62, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von akuten Halsschmerzen bei Erwachsenen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Flurbiprofen, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218], Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216] oder einen der sonstigen Bestandteile. Patienten, die nach Einnahme von Acetylsalicylsäure oder anderen NSAR bereits Überempfindlichkeitsreaktionen gezeigt haben (z. B. Asthma, Bronchospasmen, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria). Bestehende oder in der Vergangenheit aufgetretene rezidivierende, peptische Magengeschwüre/-blutungen (zwei oder mehr separate Episoden mit nachgewiesener Ulzeration) und Darmgeschwüre. Vorgeschichte mit Magen-Darm-Blutungen oder -Perforation, schwerer Kolitis, Blutungs- oder Blutbildungsstörungen, die mit einer früheren Therapie mit NSAR zusammenhängen. Letztes Trimester der Schwangerschaft. Schwere Herz-, Nieren- oder Leberinsuffizienz. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen: Häufig:** Schwindel, Kopfschmerzen, Parästhesie; Rachenreizung; Durchfall, Ulzerationen der Mundschleimhaut, Übelkeit, Schmerzen im Mund, orale Parästhesie, oropharyngeale Schmerzen, Unangenehmes Gefühl im Mund (warmes oder brennendes Gefühl oder Kribbeln) **Gelegentlich:** Somnolenz; Verschlimmerung von Asthma und Bronchospasmen, Dyspnoe, erschwertes Ein- und/oder Ausatmen, oropharyngeale Blasenbildung, pharyngeale Hypoästhesie; abdominale Distension, Abdominalschmerzen, Verstopfung, Mundtrockenheit, Dyspepsie, Flatulenz, Glossodynie, Dysgeusie, orale Dysästhesie, Erbrechen; diverse Hautausschläge, Pruritus; Fieber, Schmerzen; Schlaflosigkeit **Selten:** anaphylaktische Reaktion **Nicht bekannt:** Anämie, Thrombozytopenie; Ödeme, Hypertonie, Herzinsuffizienz; schwere Hautreaktionen wie bullöse Reaktionen, einschließlich Stevens-Johnson-Syndrom und toxischer epidermaler Nekrolyse; Hepatitis. **Warnhinweise:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218] und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216]. Fachinformation beachten. | **Stand: April 2015 | DOBD0051 | Reckitt Benckiser Deutschland GmbH - 69067 Heidelberg**

1 | Quelle: Dobendan Direkt Spray Product Evaluation Study, 2016, The Lifesights Company  
2 | Quelle: Nicholas Hall Awards, vergeben von Marketing Experten

► weichen müssen. Heute stehen bessere Alternativen zur Verfügung. Eine gute Empfehlung sind Kombinationspräparate mit Magnesiumhydroxid und Aluminiumoxid (Algedrat). Während die Magnesiumverbindung die Säure sofort bindet und damit rasch die Beschwerden lindert, sorgt Algedrat für eine länger andauernde Wirkung aufgrund seiner komplexen Struktur. Die miteinander verbundenen Oktaeder lösen sich bei Säurekontakt nur langsam über einen längeren Zeitraum auf, wodurch eine nachhaltige säureneutralisierende Wirkung gewährleistet wird. Zudem verzögert Algedrat die Magenentleerung und verlängert auf diese Weise seine Wirkdauer zusätzlich. Überdies legt es sich noch wie ein Gel schützendes über die angegriffene Magenschleimhaut und unterstützt so ihre Selbstheilung. Häufige Nebenwirkung sind allerdings aufgrund der laxierenden Wirkung der Magnesiumionen weiche Stühle. Patienten mit stark eingeschränkter Nierenfunktion sollten wegen der Gefahr eines erhöhten Plasma-Aluminiumspiegels keine aluminiumhaltigen Substanzen einnehmen.

Eine langsame und damit längerfristige Neutralisation der Magensäure garantieren auch Schichtgitter-Antazida wie beispielsweise Hydrotalcit und Magaldrat, indem ihre Schichtgitterstruktur schrittweise pH-abhängig zerfällt. Schichtgitter-Antazida versprechen zudem eine kontrollierte Neutralisation überschüssiger Magensäure, die den pH-Wert im Magen im therapeutisch günstigsten Bereich hält.

Ein etwas anderes Therapieprinzip haben Präparate mit Alginsäure (Alginat). Auch sie hemmen die Säurewirkung, aber nicht indem sie diese neutralisieren. Alginat ist ein pflanzlicher Stoff aus der Braunalge *Laminaria hyperborea*. Er reagiert mit der Magensäure und bildet einen schwimmenden Film, der sich als Schutzbarriere auf den flüssigen Mageninhalt legt und somit mechanisch verhindert, dass saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigt.

**H<sub>2</sub>-Blocker** Substanzen, wie Cimetidin und Ranitidin entfalten eine länger anhaltende Wirkung (bis zu zwölf Stunden). Sie blockieren in der Magenwand H<sub>2</sub>-Rezeptoren und damit die Histamin-vermittelte Säuresekretion, sodass die Belegzellen der Magenschleimhaut weniger Säure produzieren. Da der Wirkstoff über das Blut an den Wirkort gelangt, erfolgt der Wirkeintritt allerdings später als bei den Antazida (nach ungefähr 60 Minuten). H<sub>2</sub>-Blocker sind eine gute Empfehlung bei ausgeprägtem und länger anhaltendem Sodbrennen (bspw. nachts). Ohne Rezept steht Ranitidin in einer Dosierung von 75 Milligramm zur Verfügung, wobei die Einnahmedauer in der Selbstmedikation 14 Tage nicht überschreiten darf. Nachteil der Substanzen ist, dass ihre Wirkung bereits nach wenigen Wochen nachlässt. Seit Einführung der Protonenpumpeninhibitoren (PPI) ist die Einnahme von H<sub>2</sub>-Blockern rückläufig.

**Protonenpumpeninhibitoren (PPI)** Sie stellen seit mehr als 20 Jahren die wirksamste Therapie bei säurebedingten Magenbeschwerden dar. Sie verhindern die Bildung von überschüssiger Salzsäure in den Belegzellen des Magens, indem sie die zuständige Protonenpumpe (H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-ATPase) hemmen. Sie wirken damit ursächlich und nachhaltig den Refluxsymptomen mit einer Wirksamkeitsdauer von 24 Stunden entgegen. Omeprazol und Pantoprazol stehen bereits seit 2009 in einer täglichen Dosis von 20 Milligramm mit einer maximalen Einnahmedauer von 14 Tagen rezeptfrei zur Verfügung. 2014 folgte Esomeprazol. Er gilt als der PPI mit der effektivsten Säuresuppression. Auch für ihn gilt, dass er lediglich in einer Dosierung von 20 Milligramm und in Packungsgrößen bis zu 14 Stück freiverkäuflich erhältlich ist.

Bei der Abgabe eines PPI sollte der Kunde darauf aufmerksam gemacht werden, dass aufgrund der langen Wirkdauer eine einmal tägliche Ein-

nahme ausreichend ist. Die maximale Wirkung setzt allerdings erst nach zwei bis drei Tagen ein, da die Enzymhemmung etwas Zeit benötigt. Dieser Zeitraum kann gut mit der Einnahme von Antazida überbrückt werden. Die Anwendung eines PPI erfolgt nüchtern. Entweder raten Sie zu einer Einnahme 30 Minuten vor dem Frühstück oder kurz vor dem Schlafengehen, vorausgesetzt das Abendbrot erfolgte zwei Stunden zuvor. Dann kann der PPI nach Resorption rechtzeitig über die Blutbahn zur Belegzelle gelangen, wo er die bei Mahlzeiten aktiven Protonenpumpen hemmt. Aufgrund der Instabilität der PPI im sauren Milieu werden die Wirkstoffe in magensaftresistenten Arzneiformen verabreicht, die weder zerbissen oder geteilt werden dürfen. Da ein PPI zahlreiche Interaktionen mit anderen Arzneimitteln eingehen kann (z. B. mit Johanniskraut, Diazepam, Clopidogrel) sollte bei Abgabe nach der Komedikation gefragt werden.

**Tipps für die Beratung** Generell sollte dem Kunden der Hinweis gegeben werden, Sodbrennen und saures Aufstoßen nicht länger als zwei Wochen in Eigenregie zu therapieren. Kehren die Beschwerden nach Absetzen der Medikamente zurück, sind sie unter der Behandlung nicht besser geworden oder haben sich gar verschlechtert, ist ein Arztbesuch erforderlich. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin*

Top aktuell: forsa-Umfrage zeigt...

## ...50% der Frauen wissen nicht, wie die Notfall-Pille wirkt

Seit die „Pille danach“ 2015 aus der Rezeptpflicht entlassen wurde, sind die Verkaufszahlen gestiegen. Und die Apotheker übernehmen die wichtigste Beratungsfunktion für Frauen, die ohne vorherigen Arztbesuch in die Apotheke kommen und die Notfall-Pille benötigen. Im vertraulichen Beratungsgespräch sollten die Kundinnen umfangreich aufgeklärt und offene Fragen vor der Abgabe beantwortet werden.



Eine aktuelle repräsentative Umfrage<sup>1</sup> aus dem Frühjahr 2016 hat gezeigt, wie wichtig es ist, vor allem auch über die Wirkweise oraler Notfallkontrazeptiva aufzuklären. Denn ganze 47 % der Frauen zwischen 20 und 40 Jahren glauben, die Notfall-Pille beende eine bereits bestehende Schwangerschaft, wirke also abortiv. Jedoch verzögert sie lediglich den Eisprung. Daher ist sie auch nur wirksam, solange der Prozess der Ovulation noch nicht begonnen hat.

**Langzeiterfahrung und Preis spielen eine wichtige Rolle** Neben dem Wirkmechanismus der Notfall-Pille sollten auch weitere Themen wie zur Wahl stehende Wirkstoffe sowie der Preisaspekt mit der Kundin gesprochen werden. Denn es stehen Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen in verschiedenen Preisklassen zur Verfügung. 88 % der befragten Frauen halten es für wichtig oder sehr wichtig, dass mit dem Wirkstoff einer Notfall-Pille ausreichend Langzeiterfahrungen vorliegen.

Levonorgestrel verfügt über diese langjährige therapeutische Erfahrung: Bereits seit mehr als 30 Jahren wird das Kontrazeptivum erfolgreich eingesetzt. Die Notfall-Pille Levonoraristo (mit 1,5 mg Levonorgestrel) kann bis zu 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden, wobei der Wirkstoff seine beste Wirksamkeit in den ersten 12 Stunden postkoital entfaltet. Er verzögert den Eisprung, indem er die zyklusabhängige Freisetzung des luteinisierenden Hormons (LH) verschiebt.

**Levonoraristo – die kostengünstige Notfall-Pille** Mehr als die Hälfte der befragten Frauen legen Wert auf eine ausreichende Auswahl an Präparaten: 54 % gaben an, es sei ihnen wichtig oder sehr wichtig, dass Apotheken Notfallkontrazeptiva in unterschiedlichen Preiskategorien anbieten. Vor allem im Hinblick auf den Preis steht mit Levonoraristo eine wirksame Notfall-Pille mit langzeiterprobtem Wirkstoff zur Verfügung, die eine kostengünstige Alternative zu anderen Levonorgestrel-Präparaten darstellt. ■

### LEITFADEN FÜR DAS BERATUNGSGESPRÄCH:

- „Die Notfall-Pille verschiebt den Eisprung, so dass es gar nicht erst zu einer Schwangerschaft kommen kann. Die Notfall-Pille kann eine Schwangerschaft nicht beenden.“
- „Verhüten Sie nach Einnahme der Notfall-Pille unbedingt mit einem nicht hormonalen Verhütungsmittel, z. B. einem Kondom, bis zum Einsetzen Ihrer nächsten Monatsblutung.“
- „Wenn Sie regulär mit der Anti-Baby-Pille verhüten, nehmen Sie diese nach Einnahme von Levonoraristo weiterhin wie gewohnt ein. Denken Sie aber beim Geschlechtsverkehr an eine zusätzliche nichthormonale Verhütungsmethode.“



**Levonoraristo 1,5 mg Tabletten, rezeptfreies Notfallverhütungsmittel mit dem Wirkstoff Levonorgestrel**

- + Belegte Wirksamkeit<sup>3</sup>
- + Therapeutische Erfahrung seit über 30 Jahren weltweit<sup>3</sup>
- + Preisgünstige Alternative zum Erstanbieter (AVP: 15,97 €)
- + PZN: 11022921

<sup>1</sup> Cameron ST et al. The effects on ovarian activity of ulipristal acetate when „quickstarting“ a combined oral contraceptive pill: a prospective, randomized, double-blind parallel-arm, placebo-controlled study. Hum Reprod 2015; 30: 1566–1572

<sup>2</sup> Brache V et al. A prospective, randomized, pharmacodynamic study quick-starting a desogestrel progestin-only pill following ulipristal acetate for emergency contraception. Hum Reprod 2015; 30: 2785–2793

<sup>3</sup> WHO Analysis, EMA assessment Report 24.07.2014

**Levonoraristo 1,5 mg Tabletten (Ap)** Wirkstoff: Levonorgestrel. Zus.: 1 Tbl. enth. 1,5 mg Levonorgestrel, sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Povidon K-25 (E1201), hochdisperses Siliciumdioxid (E 551), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (E 572). Anw.: Notfallkontrazeption innerhalb von 72 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen Wirkstoff od. ein d. sonst. Bestandteile. Schwangers.: Arzneimittel führt nicht zum Abbruch einer bestehenden Schwangerschaft; Anw. während der Schwangerschaft nicht empfohlen. Stillz.: Levonorgestrel wird in die Muttermilch ausgeschieden (Stillen unmittelbar vor der Einnahme bzw. nach de. Anw. das Stillen f. mind. 8 St. verschieben. Nebenw.: Sehr häufig: Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schmerzen im Unterbauch, Spannungsgefühl der Brust, verspätete/stärkere Menstruation, Blutungen, Müdigkeit. Häufig: Durchfall, Erbrechen; Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut, Fälle von thromboembolischen Ereignissen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand April 2015).

Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

**ARISTO**