

# Reflux-Hilfe: Sicherer Schutz bei vielen Medikamenten

Mehrere Medikamente im Alltag bedeuten oft auch mehr Unsicherheit bei zusätzlichen Beschwerden. Aus Sorge vor Wechselwirkungen wird bei Sodbrennen häufig auf Hilfe verzichtet und die Belastung über lange Zeit hingenommen. Dabei ist eine sichere Linderung auch bei einer komplexen Medikation möglich.

## Reflux: Wenn der Rückfluss die Schleimhaut reizt

Bei **Reflux** fließt saurer Mageninhalt zurück und reizt die Speiseröhre. Meist schließt der Muskel am Mageneingang nicht zuverlässig. Fachleute bezeichnen diese regelmäßig auftretenden Beschwerden als **gastroösophageale Refluxkrankheit**. Neben typischen Auslösern wie Stress, fettigem Essen oder Übergewicht beeinflussen oft notwendige Medikamente das Beschwerdebild.

Trotz belastender Symptome führt die **Sorge vor Wechselwirkungen** häufig zum Verzicht auf Hilfe. Eine **sichere Linderung** ist jedoch **auch bei komplexer Medikation möglich**.

## Symptom-Check zur Orientierung

Reflux äußert sich individuell. Folgende Symptome treten häufig auf oder können trotz Behandlung weiter bestehen:

- ☐ Brennen hinter dem Brustbein
- ☐ Saures Aufstoßen
- ☐ Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch
- ☐ Saurer oder bitterer Geschmack im Mund
- ☐ Gelegentlicher Reizhusten oder Heiserkeit
- ☐ Kloßgefühl im Hals

### Wann ist eine zeitnahe Rücksprache mit der Praxis notwendig?

Falls eines der folgenden Warnsignale auftritt:

- Zunehmende oder starke Schluckbeschwerden
- Unbeabsichtiger Gewichtsverlust
- Blut im Speichel oder blutiger Auswurf
- Starke, anhaltende Schmerzen im Hals- oder Brustbereich
- Luftnot oder pfeifende Atmung

## Was im Alltag helfen kann

Reflux ist sehr individuell. Was bei einer Person hilft, muss bei einer anderen nicht wirken. Folgende Maßnahmen können helfen:

- ✓ **Schlafposition:** Oberkörper nachts leicht erhöht lagern oder die Linkslage testen.
- ✓ **Ernährung:** Abends keine fettigen, scharfen oder großen Mahlzeiten mehr einnehmen. 3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.
- ✓ **Gewohnheiten:** Enge Kleidung am Bauch vermeiden. Alkohol sowie Nikotin möglichst reduzieren.
- ✓ **Entspannung:** Stress gezielt senken, z. B. durch ruhige Atemübungen.
- ✓ **Tipp:** Ein Tagebuch kann helfen, persönliche Auslöser zu finden.

## Der physikalische Schutz: Sobrade®

Sobrade® hilft, ohne in körpereigene Prozesse einzugreifen. Beim Kauen entsteht ein Gel-Komplex, der sich wie ein schützendes Pflaster über die Schleimhaut legt. Es sind keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt. Die Schleimhaut wird geschützt, ohne die Wirkung anderer Medikamente zu beeinträchtigen.

### Wichtige Anwendungstipps:

- **Kauen:** Langsam und gründlich kauen, bis sich die Tablette aufgelöst hat. Den Gel-Komplex einfach herunterschlucken.
- **Position:** Im Sitzen oder Stehen anwenden, niemals im Liegen (Verschluckungsgefahr).
- **Trinkpause:** Nach der Einnahme 30 Minuten nichts trinken, um den Schutzfilm zu erhalten.
- **Dosierung:** Bedarfsgerecht nach Mahlzeiten oder vor dem Schlafen anwenden. Maximal 10 Tabletten täglich.

Weitere Infos unter  
[www.sobrade.de](http://www.sobrade.de)



Notizen/ Stempel