



## Pressemeldung

### **Volksleiden Sodbrennen – was Männern und Frauen auf den Magen schlägt**

**Holzkirchen, 28. August 2012. Ob Übergewicht, Stress oder zu fettes Essen – die Ursachen für Sodbrennen sind zahlreich und variieren je nach Geschlecht und Alter. Aktuell bestätigt eine repräsentative forsa-Umfrage<sup>1</sup> die Häufigkeit des Leidens unter den Betroffenen. Linderung kann bereits mit einfachen Maßnahmen erzielt werden.**

Deutschlands Speiseröhren brennen: Laut Umfrage unter 1.001 Betroffenen leidet im Schnitt fast jeder Vierte mehrmals im Monat unter Sodbrennen – jeder fünfte befragte Mann sogar mehrmals pro Woche. Gefragt nach den Hauptursachen, sind sich Männer und Frauen einig: Schweres, fettreiches Essen (54 Prozent) und Kaffee (34 Prozent) lösen den brennenden Schmerz hinter dem Brustbein aus. Aber neben der Ernährung schlägt auch Stress sprichwörtlich fast jedem dritten Befragten auf den Magen. Was den Geschlechtern daneben sauer aufstößt: Männer jeder Altersklasse vermuten – häufiger als Frauen – Alkohol als Auslöser (31 Prozent). Wohingegen Frauen ab 30 Jahren die Ursache häufiger im Stress (40 Prozent) sehen. Neben diesen Faktoren geben Ärzte die bekannten Laster Rauchen und Übergewicht als Risikofaktoren an. Das in Zigaretten enthaltene Nikotin lässt zum einen die Muskulatur des Schließmuskels am Mageneingang erschlaffen – Magensäure kann so leichter in die Speiseröhre gelangen, zum anderen regt es die Produktion von Magensäure an. Bei Übergewicht drücken die vielen Pfunde regelrecht auf den unteren Magen und somit den Magensaft in die Speiseröhre.

#### **Schon gewusst – wie Sodbrennen entsteht**

Das typische und unangenehme Brennen hinter dem Brustbein wird durch Magensäure hervorgerufen, die in die Speiseröhre zurückfließt und die innere Wand der Speiseröhre reizt. Diesen Rückfluss verhindert gewöhnlich der Schließmuskel am Mageneingang. Ist diese Funktion jedoch eingeschränkt, wird der Magen nicht vollständig abgedichtet – man spricht von Refluxkrankheit. Weitere Ursachen von Sodbrennen können eine erhöhte Magensäureproduktion oder ein erhöhter Druck im Bauchraum, zum Beispiel durch zu enge Kleidung oder Übergewicht, sein. Auch eine verzögerte Magenentleerung, beispielsweise durch zu langes Sitzen, das die Verdauung verlangsamt, begünstigt Sodbrennen.

#### **Mit einfachen Tipps vorbeugen**

Die beste Vorbeugung sind eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil. Für Betroffene spielt die richtige Behandlung eine entscheidende Rolle. Medikamente wie OMEP<sup>®</sup> akut, welche die Säureproduktion vermindern, bringen wirkungsvolle Linderung

---

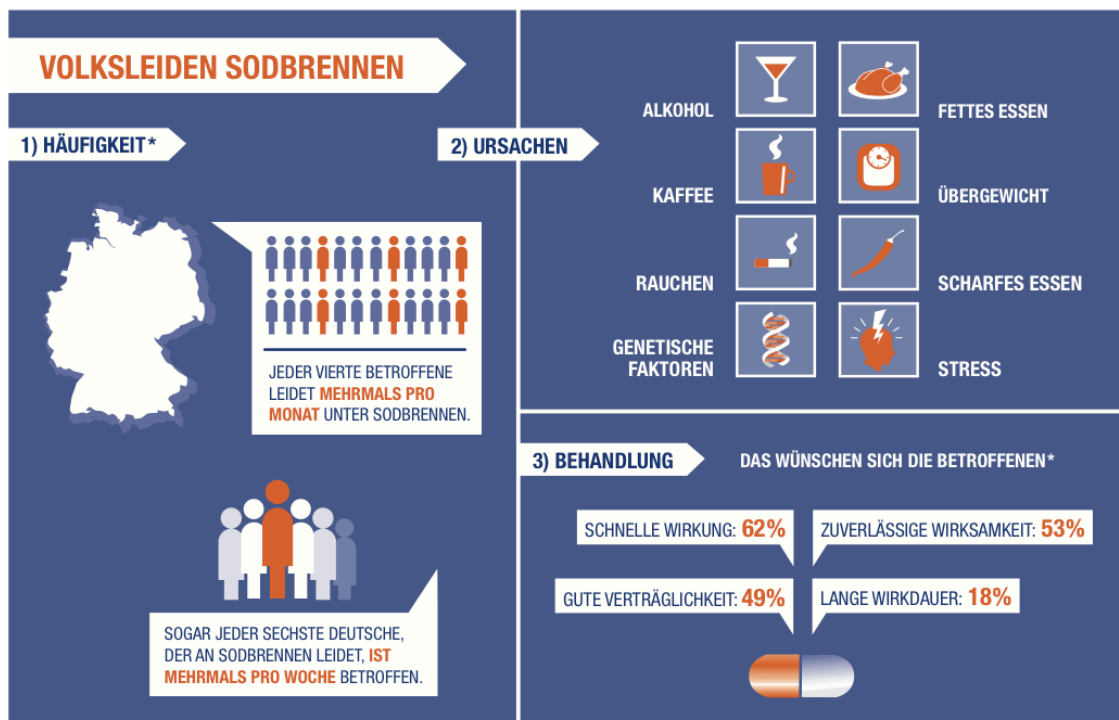
<sup>1</sup> forsa-Umfrage „Sodbrennen“ unter 1.001 Frauen und Männern, die an Sodbrennen leiden. (Juni 2012)

und sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Im Alltag helfen zudem folgende kleine Tricks:

- Beim Essen gilt: mild vor scharf und leicht vor schwer. Eiweißreiche Nahrung wie Fisch, Gemüse und Naturjoghurt unterstützt die Schließmuskelfunktion. Zu heiße oder zu kalte Speisen sollten vermieden werden – sie verlangsamen den Rücktransport von Magensäure, die bereits in die Speiseröhre geflossen ist.
- Gewicht reduzieren: Übergewicht erhöht den Druck auf den Magen.
- Auf Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten, Schokolade und Kaffee verzichten oder wenig konsumieren. Sie fördern das saure Aufstoßen.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Denn im Liegen kann die Magensäure leichter in die Speiseröhre zurückfließen. Ebenfalls hilfreich kann auch ein Kissen sein, das den Oberkörper ein wenig erhöht.
- Stress vermeiden: Oft hilft es, sich bewusst zu machen, welche Situationen für Stress sorgen. Dagegen sollte aktiv vorgegangen werden – z.B. durch Sport, Entspannungs- oder Atemübungen.

### Schnelligkeit und Zuverlässigkeit erwünscht

Sollte Sodbrennen mit vorbeugenden Maßnahmen nicht in den Griff zu bekommen sein, können Medikamente helfen. Hier haben die befragten Männer und Frauen unterschiedliche Prioritäten: „Mann“ will in erster Linie, dass sein Problem schnell gelöst wird (64 Prozent) und dass Medikamente zuverlässig wirken (57 Prozent). „Frau“ hingegen ist gute Verträglichkeit (53 Prozent) und lange Wirkdauer (21 Prozent) wichtiger als Männern. Alle Behandlungswünsche erfüllen sogenannte Protonenpumpenhemmer, wie z.B. OMEP® akut, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist. Sein Wirkstoff Omeprazol blockiert die Produktion von Magensäure. Dadurch wird der Säuregehalt des Magens reduziert und das Brennen gestoppt. Im Gegensatz zur Wirkstoffklasse der Antazida, die nur säurebindend wirken, setzt der Protonenpumpenhemmer dort an, wo die Symptome entstehen – er löst sozusagen das Problem an der Wurzel. Er ist dabei gut verträglich und wirkt langanhaltend.



\*forsa-Umfrage „Sodbrennen“ unter 1.001 Frauen und Männern, die an Sodbrennen leiden. (Juni 2012)

**Infografik:** Volksleiden Sodbrennen. Hexal/Sandoz. Die Grafik steht als pdf zum kostenfreien Abdruck zur Verfügung.

---

### **OME<sup>®</sup> akut – der Säureblocker von HEXAL**

OME<sup>®</sup> akut ist eine Marke von HEXAL. Der Säureblocker hilft gezielt gegen Sodbrennen und saures Aufstoßen und wirkt dort, wo Sodbrennen entsteht. Nur einmal am Tag eingenommen, lindert er nachhaltig und effektiv die Symptome. Die Einnahme (max. 14 Tage) stoppt Sodbrennen zuverlässig sowie langanhaltend und ist dabei gut verträglich.

OME<sup>®</sup> akut ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich und zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Wirkstoff: Omeprazol
- Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Sodbrennen und saurem Aufstoßen.
- Darreichungsform: Kapseln (20 mg)
- UVP/Packungsgröße: 6,90 Euro (OME<sup>®</sup> akut, 20 mg, 7 Stück) und 10,98 Euro (OME<sup>®</sup> akut, 20 mg, 14 Stück)

Weitere Informationen unter [www.omep.de](http://www.omep.de)

HEXAL ist einer der führenden Anbieter von Arzneimitteln in Deutschland mit Sitz in Holzkirchen. HEXAL ist im Apotheken-Markt mit starken Marken wie ACC<sup>®</sup> akut, Gingium<sup>®</sup> und OME<sup>®</sup> akut vertreten. Das Portfolio umfasst Produkte mit mehr als 300 pharmazeutischen Wirkstoffen. Weitere Informationen unter [www.hexal.de](http://www.hexal.de)

### **OME<sup>®</sup> akut 20 mg, magensaftresistente Hartkapseln:**

Wirkstoff: Omeprazol.

Anwendungsgeb.: Zur Behandlung von Sodbrennen und saurem Aufstoßen.

Warnhinweis: Enthält Lactose und Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.-Nr.: 2/643750 Stand: Juli 2009

HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.hexal.de>

### **Pressekontakt**

#### **HEXAL/Sandoz**

fischerAppelt, relations GmbH  
Wiebke Feis/Karoline Kipping  
Lindleystraße 12  
60314 Frankfurt  
Telefon 069 4272616 - 802  
Telefax 069 4272616 - 822  
E-Mail [hexal@fischerappelt.de](mailto:hexal@fischerappelt.de)