

# Gastroenterologie am Gendarmenmarkt

## Fachpraxis für Innere Medizin und Gastroenterologie



Dr. Julia Breitzkreutz  
Dr. Christian Breitzkreutz  
Fachärzte für Innere Medizin/  
Gastroenterologie  
Taubenstr. 20 10117 Berlin  
Telefon 030/20607741  
E Mail  
dr.breitzkreutz@inneremedizin.berlin

### Ratgeber Sodbrennen / Reflux

Bei typischen Beschwerden wie brennender Schmerz hinter dem Brustbein (Sodbrennen), saures Aufstossen, Völlegefühl und Schluckbeschwerden oder chronischen Reizhusten (stiller Reflux) besteht der Verdacht auf eine Refluxkrankheit. Dieser Ratgeber informiert Sie über die nächsten Schritte.

**Wichtig zu wissen:** Diese Beschwerden haben sehr viele Patienten und es bedeutet nicht, dass Sie ernsthaft krank sind. Eine weitergehende Diagnostik (z.B. eine Magenspiegelung) ist nur dann notwendig wenn trotz konsequenter Durchführung der Basistherapie innerhalb von 6 Monaten keine Besserung auftritt.

#### **Basistherapie mindestens für die nächsten 3-6 Monate:**


**Risikofaktoren:** Fettleibigkeit (BMI >25) und Rauchen...tun Sie etwas!

**Allgemeinmaßnahmen:** Spätmahlzeiten meiden (<3h vor dem Schlafengehen), Schlafen mit erhöhtem Kopfende, Normalgewicht erreichen, sportliche Betätigung

**Ernährung:** kein übermäßiger Genuss von Kaffee (mehr als eine Tasse pro Tag), Schokolade, Alkohol, Mineralwasser und scharf gewürzten Speisen

**Medikamente:** Säureblocker (PPI) für mind. 4 Wochen (evt. nochmal 4 Wochen)

*Hinweis: die vergleichbare Wirkung von Pantoprazol® auf die Magensäure zu anderen PPI z.B. Omeprazol® oder Rabeprazol® ist **4x geringer!***

**Phytotherapie (Arzneipflanzen):** siehe Übersicht auf der Rückseite 

**Ernährungsberatung:** ergänzend sinnvoll

Weitere Informationen: <https://gesund.bund.de/sodbrennen-refluxkrankheit>

## **Phytotherapie Sodbrennen / Reflux**

Vergleich der Wirksamkeit nach aktueller Studienlage Stand 2025

<b>Substanz</b>	<b>Dosierung</b>	<b>Verträglichkeit</b>
Kräutertee (Kamille, Malve, Süssholzwurzel)	beliebig	Sehr Gut
Pfefferminz/Kümmelöl (Carmenthin®)	2xtgl 1 Kapsel für 4 Wochen	Gut
STW-5 (Iberogast®)	20 Drops/3xtgl für 4 Wochen	Sehr Gut
Yamato©Gast	3x3 Tbl. tgl.	Gut
Heilerde	s. Packungsbeilage	Gut
Artichockenextrakt	s. Packungsbeilage	Gut

### **Medikamentöse Alternativen**

Antazida z.B. Talcid® , Riopan® , Bullrich-Salz	s. Packungsbeilage	Gut
Alginat z.B. Gaviscon®	4xtgl für mind. 4 Wochen	Gut

Lassen Sie sich gerne in der Apotheke beraten.