

# EIN BRENNENDES PROBLEM: SOBBRENNEN, SAURES AUFSTOSSEN, SCHLUCKBESCHWERDEN

## Was tun, wenn´s brennt?



- 1 Wenn Sie Ihren Tagesablauf gut planen, können Sie **Stress vermeiden**.
- 2 Tragen Sie lockere und **bequeme Kleidung**, die Ihren Unterleib nicht einschnürt.
- 3 Schaffen Sie Freiräume für **regelmäßige Entspannung**, z. B. Yoga oder autogenes Training.
- 4 **Kochen Sie schonend**, essen fettarm und schränken den Konsum von stark gewürzten Speisen, sauren Getränken und Alkohol ein. Auf Zigaretten sollten Sie am besten ganz verzichten.
- 5 **Essen Sie bitte langsam** und kauen Sie gründlich.
- 6 **Vor dem Schlafengehen** sollten Sie mindestens zwei Stunden lang nichts mehr essen.
- 7 Es kann helfen, den Oberkörper im Bett hoch zu lagern und ein **Glas stilles Mineralwasser** vor dem Schlafengehen zu trinken
- 8 Sorgen Sie regelmäßig für **körperliche Aktivität**.
- 9 Bitte versuchen Sie, **Übergewicht zu reduzieren**.
- 10 **Fragen Sie Ihren Arzt**, welche Medikamente auf den Magen schlagen, und gehen Sie mit länger andauernden Beschwerden bitte gleich in seine Sprechstunde.



15 - 25 % der Bevölkerung in Ländern mit hohem Lebensstandard leiden an der Reflux-Krankheit<sup>1</sup>: Saurer Mageninhalt gelangt in die Speiseröhre und reizt deren Schleimhaut.

Typisch sind brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, Druckgefühle, Luftaufstoßen, Schluckbeschwerden und ein Rückfluss von Nahrungsresten.

Die oben genannten Maßnahmen helfen, das Brennen zu löschen, in Form zu bleiben und Entspannung zu finden.



# MEDIKAMENTE FÜR DEN MAGEN

## Löschen wie die Feuerwehr?



### Antazida

lindern leichte bis mittelschwere Schmerzen und Sodbrennen, eignen sich für gelegentliche Einsätze.

### H<sub>2</sub>-Blocker

lindern Reflux und Begleitbeschwerden durch Blockierung des Histamins am Magen.

### Protonenpumpenhemmer

(PPI) werden bei stärkeren Beschwerden zur Linderung von Reflux, Sodbrennen, saurem Aufstoßen und Schluckbeschwerden eingesetzt, indem sie die Freisetzung von Magensäure verringern. Sie wirken am stärksten und längsten.

### Und das funktioniert so:

Protonenpumpen sind Magensäureproduzierende Einheiten in den sogenannten Belegzellen der Magenwand. Sie transportieren positiv geladene Wasserstoffteilchen (Protonen) in den Mageninnenraum. Protonenpumpenhemmer blockieren die Protonenpumpe und senken damit die Magensäureproduktion. Sie wirken also ganz gezielt - damit das Feuer gelöscht wird, bevor es richtig ausbrechen kann!



Gegen den Reflux und seine Begleitbeschwerden helfen verschiedene Arzneimittel, die alle eines gemeinsam haben: **Sie reduzieren die Menge an Magensäure im Magen.**

