



Nicht ^{Zu} sauer werden!

6 Magen-Säure-Tipps

Schlafen

Den Oberkörper erhöhen
(z.B. Keil unter die Matratze)
hilft bei Sodbrennen



Rauchen



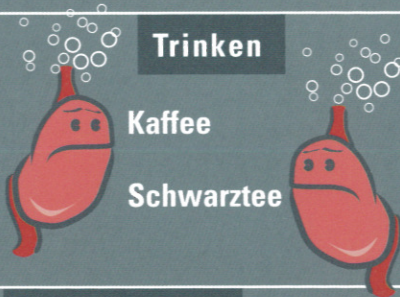
Rauchen erhöht die Produktion
von Magensäure und fördert
daher die Beschwerden

Essen

Mehrere kleine Mahlzeiten über den
Tag verteilt sind besser als wenige
große. Am Abend sollte nicht zu
viel gegessen werden, dafür kann
das Frühstück reichlich sein



Trinken



Kaffee

Schwarztee

Alkohol



besser Wasser
als kohlenäure-
haltige Getränke

Übergewicht

Zusätzliche Kilos
drücken auf den
Magen und bringen
ihn leichter zum
Überlaufen –
Sodbrennen ist
die Folge



Kleidung



Beengende Kleidung schnürt den
Magen ein und es kommt eher zu
saurem Aufstoßen und Sodbrennen

Was macht die Magensäure?

Die Magensäure dient prinzipiell als Schutz vor Krankheitserregern und unterstützt die Verdauung der Nahrung.

Die Magensäure kann jedoch auch zu Erkrankungen führen.

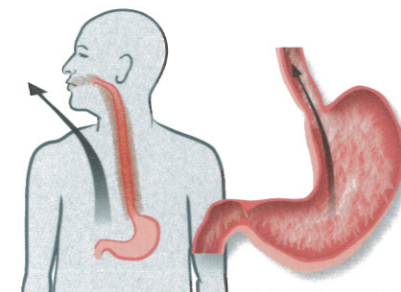
Welche Erkrankungen in Verbindung mit Magensäure können entstehen?

Drei sehr häufige Erkrankungen, die mit Magensäure zu tun haben sind die Reflux-Krankheit, die Gastritis und das Magen- oder Zwölffinger-Darm-Geschwür.

○ **Reflux:**

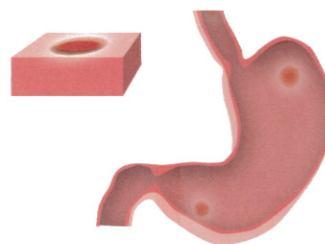
Magensäure fließt zurück in die Speiseröhre und verursacht u.a. Symptome wie Sodbrennen.

Aber auch weitreichende Schädigungen der Schleimhaut und Beeinträchtigungen der Atemwege sind in weiterer Folge möglich.



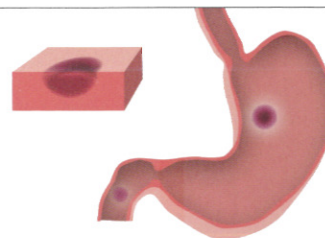
○ **Gastritis:**

Die Gastritis beschreibt eine Entzündung der Schleimhaut des Magens. Sie heilt oft selbständig ab, kann chronisch aber zu Geschwüren führen. Viele mögliche Ursachen existieren, darunter ist die bakterielle Infektion mit *Helicobacter pylori*. Aber auch die Dauereinnahme verschiedener Schmerzmedikamente kann als Ursache in Frage kommen.



○ **Geschwür:**

Das Geschwür kann aus einer chronischen Gastritis entstehen. Dabei kann die Säure zu tiefen Löchern in der Schleimhaut des Magens und des Zwölffingerdarms führen. Gefährliche Blutungen können eine der Folgen sein.



Mögliche Therapien

- Lebensstil verändern: Stress vermeiden, bewusste und gesunde Ernährung und ausreichend sportliche Betätigung
- Medikamentöse Therapien: säurehemmende Medikamente
- Operation: kann dann notwendig sein, wenn konservative Therapieformen ausgeschöpft sind

„nicht sauer werden“ widmet Ihnen Gebro Pharma GmbH, Stand Nov. 2012