



Sodbrennen?

Saurer Magen?

Ein Ratgeber zur Selbstmedikation

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sodbrennen und säurebedingte Magenprobleme gehören zu den häufigsten Störungen im Bereich Magen, Darm und Verdauung. Jeder zweite Erwachsene leidet irgendwann darunter.

Oft hilft die Änderung von Ernährung und Lebensgewohnheiten.

Wenn dies aber nicht zum gewünschten Erfolg führt, kann Ihnen ein säurebindendes Arzneimittel wie Utilac[®] N, schnell und zuverlässig helfen.



In diesem Ratgeber erhalten Sie hilfreiche Informationen über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden.

Darüber hinaus lesen Sie Tipps zum Umstellen der Lebensweise und zum richtigen Umgang mit säurebindenden Medikamenten.

Gute Besserung wünscht Ihnen

b i t t e r m e d i z i n

Arzneimittel-Vertriebs-GmbH

Speiseröhre und Magen: erste Stationen des Verdauungsvorgangs

Unsere Nahrung wird im Mund durch gründliches Kauen zerkleinert. Der Speichelfluss sorgt für die Aufweichung der Nahrung, dass sie geschluckt werden kann.

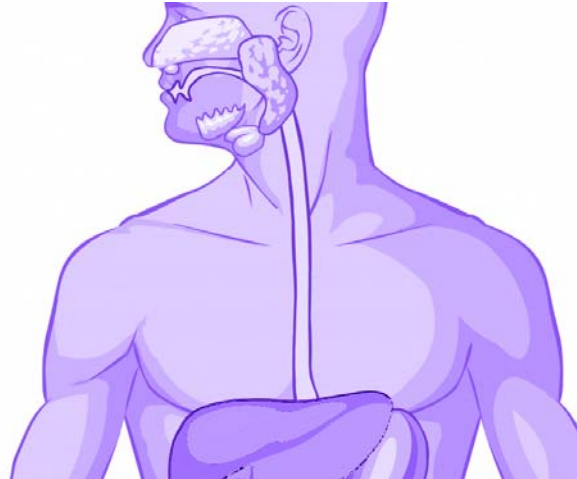
Danach wird die Nahrung durch die ca. 25cm lange Speiseröhre transportiert, um den Magen in wenigen Sekunden zu erreichen.

Bei der Verdauung der Nahrung nimmt der Magen eine Schlüsselposition ein. Er produziert täglich bis zu 3 Liter Magensaft.

Der Magensaft besteht aus Salzsäure, Schleimstoffen, Verdauungsenzymen und weiteren Stoffen. Er hat zwei wichtige Aufgaben. Er greift in der Nahrung enthaltenen Krankheitserreger an und unterstützt die Verdauungsenzyme beim Aufspalten von Eiweißen.

Die Nahrung wird im Magen zu Nahrungsbrei verarbeitet, der Schritt für Schritt in den Dünndarm gelangt. Dabei sorgen Sperrmechanismen dafür, dass sich der Nahrungsbrei nur in einer Richtung bewegt.

Im Dünndarm findet die Verdauung überwiegend statt. Mit der Nahrung nimmt der Körper lebensnotwendige Nährstoffe auf. Die Nahrung wird in ihre Grundbestandteile gespalten, damit der Körper diese vollständig verwerten kann.



Symptome von Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden

Die für die Verdauung notwendige Magensäure kann Schwierigkeiten bereiten.

Das ist der Fall, wenn die Magensäure an einen falschen Platz gelangt, z.B. durch Rückfluss in die Speiseröhre, und/oder im Magen übermäßig stark produziert wird.

Es kommt zu Sodbrennen und säurebedingten Magenproblemen.

Die typischen Symptome von Sodbrennen äußern sich in einem Gefühl von Brennen und Stechen hinter dem Brustbein.

Das Brennen kann vom Oberbauch bis zum Rachen aufsteigen. Begleiterscheinungen sind Aufstoßen von saurem Mageninhalt und Magendrücken.

Die sehr unangenehmen Beschwerden treten meist unmittelbar nach den Mahlzeiten auf und dauern dann mehrere Stunden an.



Entstehung von Beschwerden in der Speiseröhre

Normalerweise verhindert ein spezieller Schließmuskel das Zurückfließen von Nahrungsbrei in die Speiseröhre.

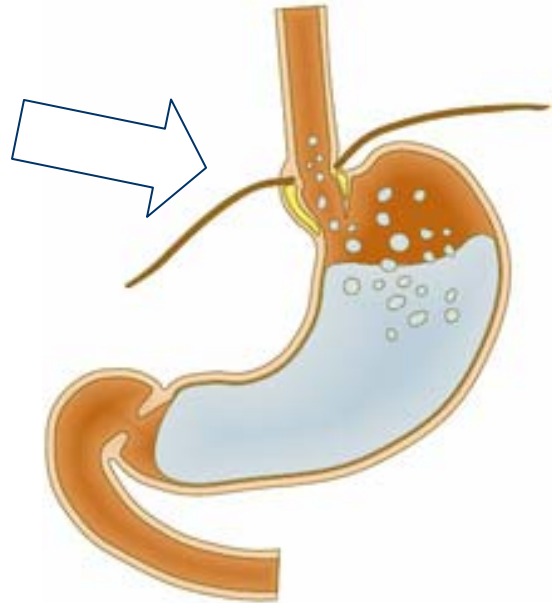
Wenn dieser Schließmuskel erschlafft oder wegen Überfüllung des Magens überfordert ist, kann der saure Mageninhalt ungehindert in die Speiseröhre gelangen.

Man spricht von Reflux, dem Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre.

Die Schleimhaut der Speiseröhre ist nicht ausreichend vor Magensäure geschützt.

Es kommt zu Reizungen und Entzündungen der empfindlichen Speiseröhre, was sich in den Symptomen von Sodbrennen bemerkbar macht.

Begünstigt wird der Rückfluss von Mageninhalt unter anderem durch Bücken, eine liegende Haltung unmittelbar nach dem Essen, Druck auf den Magen (Übergewicht, enge Kleidung, Schwangerschaft) und Überfüllung des Magens nach üppigen Mahlzeiten.

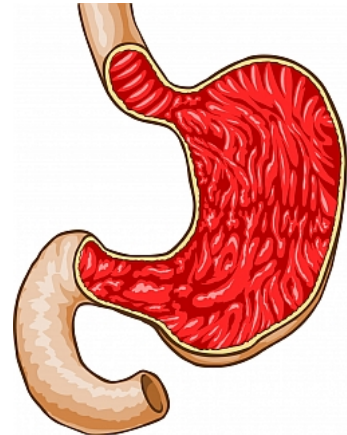


Entstehung von Beschwerden im Magen

Ein gesunder Magen ist mit einer widerstandsfähigen Schleimhaut ausgekleidet. Die Schleimhaut schützt die Magenwand vor Angriffen der Magensäure.

Bei einigen Menschen ist jedoch das Gleichgewicht zwischen Magensäure und der schützenden Schleimhaut gestört.

Grund für diesen Zustand kann die erhöhte Produktion von Magensäure, und/oder die Überempfindlichkeit der Magenschleimhaut gegenüber dem Säuregehalt des Mageninhaltes sein.



Einfluss der Nahrung

Viele Nahrungsmittel regen die Säureproduktion im Magen besonders an. Sie fördern eine Übersäuerung des Mageninhaltes und lösen Beschwerden in Speiseröhre und Magen aus. Beispielsweise:

- Genussmittel, z.B. Zigaretten, Kaffee, Alkohol
- Sehr fettreiche Mahlzeiten
- Süßigkeiten
- Saure und/oder kohlenensäurehaltige Getränke (Fruchtsäfte, Sekt)
- Scharf gewürzte Speisen (z.B. im Urlaub)

Neben der richtigen Auswahl der Mahlzeit ist auch die Menge entscheidend. Je mehr Sie essen, desto mehr Magensäure, die für eine Übersäuerung des Magens sorgen kann, wird produziert.

Einfluss der Lebensweise

Unsere Verdauung und die Aktivitäten von Speiseröhre und Magen unterliegen dem vegetativen Nervensystem.

Das vegetative Nervensystem wird unbewusst gesteuert und kann bei seelischen Belastungen leicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Bei vielen Menschen führen seelische Belastungen wie Stress, wenig Schlaf, Kummer, Ängsten und Sorgen zu Sodbrennen und Magenproblemen.



Reichliche Speisen erhöhen das Risiko von Sodbrennen

Beobachten Sie genau, wann Sodbrennen bei Ihnen auftritt. Nach welchen Nahrungs- und Genussmitteln? Gibt es spezielle Stresssituationen?

Halten Sie fest, was wann gegessen wurde und wann welche Probleme aufgetreten sind. Möglicherweise lässt sich ein Auslöser leicht erkennen und gezielt vermeiden.

Utilac® N hilft gegen Sodbrennen

Utilac® N ist ein sogenanntes Antazidum. Es beseitigt Sodbrennen und andere säurebedingte Beschwerden rasch und zuverlässig.

Utilac® N neutralisiert die übermäßige Magensäure und sorgt für die rasche Linderung der Beschwerden.



Utilac® N 50 Kautabletten N2

Utilac® N hilft

- es neutralisiert Magensäure
- bildet einen Schleimhautschutzfilm
- schmeckt angenehm
- wirkt sofort

Utilac® N wirkt der Übersäuerung des Mageninhaltes besonders schnell und anhaltend entgegen. Magenmilieu und Säurebildung in der Speiseröhre normalisieren sich und die Beschwerden klingen ab.

Daneben ist aktive Mithilfe zur schnellen Genesung von Speiseröhre und Magen sehr vorteilhaft. Schon kleine Änderungen von Nahrungs- und Lebensgewohnheiten sind für die Linderung von Sodbrennen hilfreich.

Helfen Sie mit

Kaffee, Alkohol und Nikotin fördern die Produktion von Magensäure. Gehen Sie sparsam mit diesen Genussmitteln um oder verzichten Sie ganz darauf.

Mehrere kleine Mahlzeiten belasten Ihren Magen weniger als z.B. drei Große. Achten Sie darauf, dass das Abendessen nicht zu üppig ausfällt. Nehmen Sie das Abendessen rechtzeitig vor der Nachtruhe ein.

Legen Sie sich nicht unmittelbar nach dem Essen hin. Wenn Sie sich hinlegen, kann Mageninhalt in die Speiseröhre einfacher zurückfließen. Optimal ist ein kleiner Spaziergang, der die Verdauung zusätzlich anregt.

Auch nachts können Sie Sodbrennen vorbeugen. Erhöhen Sie das Kopfende des Bettes so, dass die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurückfließen kann. Meiden Sie schwere Speisen am späten Abend.

Wenn Ihnen Hektik und Stress auf den Magen schlagen, bemühen Sie sich um eine ausgeglichene Lebensweise. Lernen Sie, sich zu entspannen.



Wichtige Hinweise zur Einnahme von Utilac® N

Nehmen Sie Utilac® N nicht gleich nach dem Essen ein. Utilac® N wirkt sofort – es reicht, wenn Sie es unmittelbar bei Auftreten der Beschwerden einnehmen. Die Wirkung der Kautabletten erhöht sich durch gründliches Zerkauen.

Meistens sind Sodbrennen und säurebedingte Magenprobleme ungefährlich. Wenn Sie jedoch sehr häufig darunter leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Bestimmte Arzneimittel fördern Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. Suchen Sie Ihren Arzt oder Apotheker auf, wenn ein solcher Verdacht besteht.

Tipp: Utilac® N gehört in jede Haus- und Reiseapotheke. So werden reichhaltige Speisen z.B. mit Freunden und Familie, oder ungewohnte Speisen im Urlaub bei Ihnen nicht zur Qual, wenn es spontan zu Sodbrennen kommt.

Utilac® N Kautabletten. Wirkstoffe: Almasilat 360mg, Calciumcarbonat 120mg, Trockenmagermilch 250mg.
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre (Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni).
Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Stand der Information:** Juli 2009. Bittermedizin Arzneimittel-Vertriebs-GmbH, Taku-Fort-Straße 20, 81827 München, <http://www.bittermedizin.de>, info@bittermedizin.de.