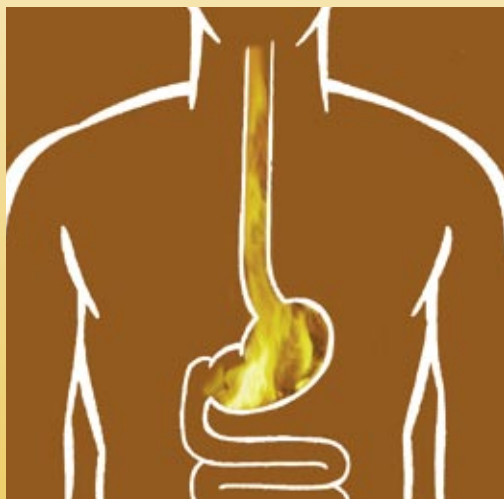


Megalac®

**Sodbrennen
muss nicht sein!**



**Tipps
zur Selbstbehandlung
von Sodbrennen
und säurebedingten
Magenbeschwerden**

Krewel



Meuselbach

Kleine Raute,
große Leistung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sodbrennen und säurebedingte Magenprobleme gehören zu den häufigsten Störungen im Verdauungstrakt. Schätzungsweise 20 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden regelmäßig darunter.

In vielen Fällen hilft eine Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten, um den lästigen Beschwerden vorzubeugen. Doch nicht immer führen solche Maßnahmen zum gewünschten Erfolg. Dann sind säurebindende Medikamente (so genannte **Antazida**, zum Beispiel **Megalac®** aus der Apotheke) eine schnelle und zuverlässige Hilfe.

Die vorliegende Broschüre informiert über Ursachen, Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten von Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Zusätzlich enthält sie nützliche Tipps zum Umstellen der Lebensweise und richtigen Umgang mit säurebindenden Medikamenten.

Gute Besserung mit **Megalac®** wünscht
Krewel Meuselbach GmbH

Krewel

Meuselbach
Kleine Raute,
große Leistung.

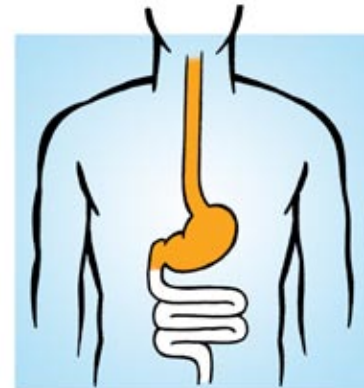


Speiseröhre und Magen – zwei Stationen im Verdauungstrakt

Im Mund wird die Nahrung durch gründliches Kauen zerkleinert.

Dabei wird sie durch den Speichel aufgeweicht und schluckfähig gemacht.

Die nächste Station ist die Speiseröhre: ein etwa 25 cm langer und 1 cm weiter Schlauch. Durch diesen erreicht die Nahrung binnen weniger Sekunden den Magen.



Der Magen

hat bei der Verdauung eine Schlüsselrolle. Dazu produziert er täglich 2 bis 3 Liter Magensaft, der unter anderem Salzsäure (= *Magensäure*), Schleimstoffe und Verdauungsenzyme enthält.

Die Magensäure hat zwei wichtige Aufgaben: Sie attackiert in der Nahrung enthaltene Krankheitserreger und sie hilft den Verdauungsenzymen beim Aufspalten von Nahrungseiweißen. Der im Magen vorbereitete Speisebrei gelangt dann schubweise in den Zwölffingerdarm, wo die Verdauung hauptsächlich stattfindet.

Der Verdauungstrakt als Einbahnstraße

Die tägliche Nahrung liefert dem Körper lebensnotwendige Energie und Nährstoffe. Damit diese von Zellen und Geweben genutzt werden können, muss die Nahrung in ihre Grundbestandteile gespalten werden. Dies erfolgt Schritt für Schritt im Verdauungstrakt, der bei einem erwachsenen Menschen etwa neun Meter lang ist.

Spezielle Sperrmechanismen sorgen dafür, dass sich der Nahrungsbrei in nur eine Richtung bewegt: vom Mund zum Darmausgang.

Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden

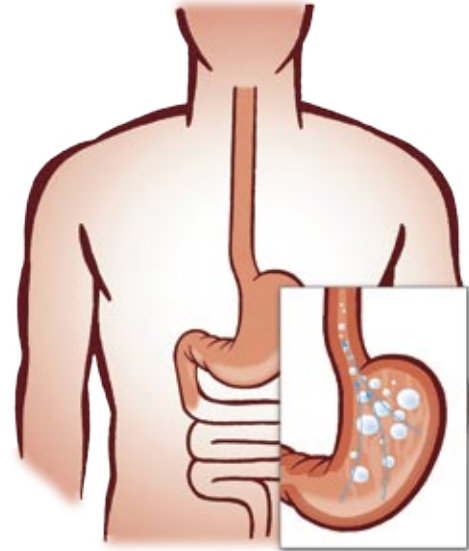
Die für die Verdauung unerlässliche Magensäure kann erhebliche Probleme bereiten, wenn sie an einen falschen Platz gerät (zum Beispiel durch Rückfluss in die Speiseröhre) und/oder im Magen verstärkt produziert wird. Die Folgen sind Sodbrennen und säurebedingte Magenprobleme.

Im Mittelpunkt des Beschwerdebildes „Sodbrennen“ steht ein Gefühl von Brennen und Stechen hinter dem Brustbein. Ausgehend vom Oberbauch kann dieses bis zum Rachen aufsteigen. Weitere charakteristische Begleiterscheinungen sind Magendrücken sowie Aufstoßen von saurem Mageninhalt. Auch Brechreiz und Übelkeit sind möglich. Die äußerst unangenehmen Beschwerden treten häufig unmittelbar nach den Mahlzeiten auf und dauern meistens mehrere Stunden an.

Die Orte des Geschehens

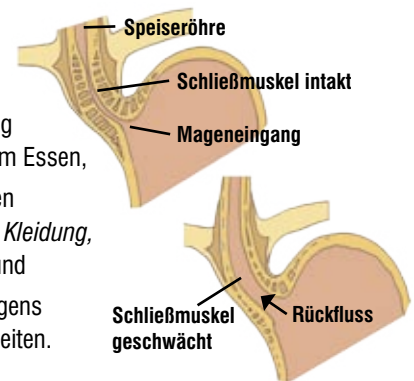
Speiseröhre:

Am Mageneingang verhindert ein spezieller Muskelring, dass der Nahrungsbrei in die Speiseröhre zurückfließt. Ist dieser Schließmuskel erschlafft oder durch Überfüllung des Magens überfordert, kann der saure Mageninhalt leicht in die Speiseröhre gelangen. Deren Schleimhaut ist – im Gegensatz zur Schleimhaut des Magens – nicht ausreichend vor den Angriffen der Magensäure geschützt. Die Folge sind Reizungen und Entzündungen der empfindlichen Speiseröhre, die sich vor allem durch Sodbrennen und saures Aufstoßen bemerkbar machen.



Der Rückfluss von Mageninhalt wird in der Fachsprache **Reflux** genannt und die dabei auftretenden Beschwerden Reflux-Krankheit. 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.



Magen:

Ein gesunder Magen ist mit einer widerstandsfähigen Schleimhaut ausgekleidet. Diese verhindert, dass die Magensäure die Magenwand angreift. Bei einigen Menschen ist jedoch das Gleichgewicht zwischen Magensäure und schützenden Schleimstoffen gestört. Dies liegt häufig an einer erhöhten Produktion von Magensäure oder aber auch an einer Überempfindlichkeit der Magenschleimhaut gegenüber dem normalen Säuregehalt des Mageninhaltes.



Je saurer der Mageninhalt, je stärker die Beschwerden

Zahlreiche Faktoren können zu einer Übersäuerung des Mageninhaltes führen und Beschwerden in Speiseröhre und Magen auslösen oder verstärken.

Nahrungs- und Genussmittel

Hier eine kleine Liste von Übeltätern, die die Säureproduktion im Magen ankurbeln und deshalb „Säurelocker“ genannt werden:

- fettreiche Mahlzeiten, insbesondere an Festtagen,
- scharf gewürzte Speisen,
- Süßigkeiten,
- saure und/oder kohlenensäurehaltige Getränke (*Fruchtsäfte, Sekt*),
- ungewohnte Speisen in ausländischen Restaurants oder im Urlaub sowie
- Genussmittel (*Kaffee, hochprozentiger Alkohol, Nikotin*).

Entscheidend ist nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch das Ausmaß einer Mahlzeit. Wer viel isst, produziert auch viel Magensäure. Außerdem drückt der üppige Mageninhalt gegen den Schließmuskel des Mageneingangs. Kann dieser keinen ausreichenden Widerstand leisten, fließt der saure Mageninhalt zurück in die Speiseröhre.

Hektische Lebensweise

Organe und Drüsen unterliegen dem vegetativen Nervensystem. Dieses steuert all diejenigen Abläufe im Körper, die unbewusst ablaufen. Dazu gehören auch die Muskulatur von Magen und Speiseröhre sowie die Produktion von Magensäure.

Das vegetative Nervensystem kann leicht aus seinem Gleichgewicht geraten, zum Beispiel bei seelischen Belastungen. So ist es kein Wunder, dass viele Menschen bei

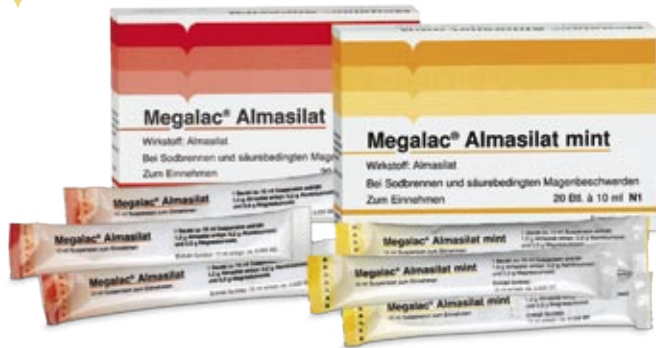
- Hektik und Stress,
- wenig Schlaf,
- Kummer,
- Nervosität und innerer Unruhe sowie
- Ängsten und Sorgen

unter Sodbrennen und anderen Magenproblemen leiden. Schon kleinste Ess-Sünden oder sogar eine normale Nahrungsaufnahme können auf den Magen schlagen. Die Medizin spricht dann von einem „Reizmagen“.

Hinweis

Auch Medikamente können zu Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden führen. Besteht ein solcher Verdacht, sollte ein Arzt oder Apotheker um Rat gefragt werden.





Auslöser erkannt, Sodbrennen gebannt

Wer häufig unter Sodbrennen und säurebedingten Magenproblemen leidet, sollte genau beobachten, nach welchen Nahrungs- und Genussmitteln oder in welchen Stress-Situationen die Beschwerden auftreten. Nützlich ist ein Tagebuch, in dem beispielsweise notiert wird, was wann gegessen wurde und wann welche Probleme aufgetreten sind. Mögliche Auslöser lassen sich auf diese Art leicht erkennen und gezielt meiden. Weitere nützliche Tipps gibt es am Ende der Broschüre.

Schnelle Hilfe für Speiseröhre und Magen

Megalac® aus der Apotheke

Megalac® ist ein so genanntes **Antazidum** (Mehrzahl: Antazida): Mit diesem Fachbegriff werden Medikamente bezeichnet, die Magensäure binden und somit neutralisieren können. Antazidum setzt sich aus dem griechischen **anti** (= gegen) und dem lateinischen **acidum** (= Säure) zusammen. Antazida gehören zu den ältesten Arzneistoffen der Medizin-Geschichte.

Megalac® beseitigt rasch und wirksam Sodbrennen und andere säurebedingte Beschwerden, ausgelöst durch

- Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre,
- eine Übersäuerung des Magens und/oder
- eine erhöhte Säureempfindlichkeit des Magens.



Megalac® wirkt einer Übersäuerung des Mageninhaltes schnell und anhaltend entgegen. Dadurch werden die Angriffe der Magensäure auf die Schleimhäute von Speiseröhre und Magen abgefangen. **Megalac®** ist nicht nur zuverlässig wirksam, sondern auch sehr gut verträglich.

Megalac® ist in verschiedenen Darreichungsformen und Geschmacksrichtungen erhältlich:

Megalac® Almasilat ist eine Suspension (Flüssigkeit mit fein pulverisiertem Wirkstoff) mit angenehmem Karamellgeschmack. Die Portionsbeutel zum Aufreißen eignen sich sehr gut für die Anwendung unterwegs (20 oder 50 Beutel à 10 ml pro Packung). Außerdem ist das Antazidum in einer Flasche mit 250 ml erhältlich.

Megalac® gibt es auch mit einem frischen Pfefferminzgeschmack:

Megalac® Almasilat mint ist ebenfalls in 10-ml-Portionsbeuteln oder als 250-ml-Flasche erhältlich.

Zusätzlich gibt es **Megalac® Hydrotalcit Kautabletten**.

Tipp:

Megalac® gehört in jede Haus- und Reiseapotheke. So ist ausreichend Vorsorge getroffen, wenn sich nach einem schönen Essen mit Freunden oder nach ungewohnten Speisen im Urlaub unerwartet unangenehme Beschwerden einstellen.

Wohltuende Tipps für Speiseröhre und Magen

Gesundheit für Speiseröhre und Magen erfordert aktive Mithilfe: Schon durch kleine Änderungen der Ernährungs- und Lebensweise können Sodbrennen und andere säurebedingte Probleme erheblich gelindert werden. Hier ein paar bewährte Ratschläge:



- Fünf kleine Mahlzeiten belasten den Magen weniger als drei große. Vor allem das Abendessen sollte nicht zu üppig ausfallen und nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen eingenommen werden.



- Alkohol, Kaffee und Nikotin sind besonders starke „Säurelocker“. Wer oft und stark von Sodbrennen geplagt wird, sollte sehr sparsam mit diesen Genussmitteln umgehen oder besser völlig darauf verzichten.



- Tritt Sodbrennen wiederholt nachts auf, sollte das Kopfende des Bettes um 10 bis 15 Zentimeter erhöht werden. So kann die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurückfließen. Schwere Mahlzeiten am späten Abend sind zu meiden.



- Hinlegen unmittelbar nach dem Essen begünstigt den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre. Empfehlenswert ist Bewegung, zum Beispiel ein Spaziergang. Er fördert die Verdauung und nimmt den Druck im Bauchraum, insbesondere an Festtagen mit üppigen Mahlzeiten und vielen Leckereien.



- Menschen, denen Hektik und Stress auf den Magen schlagen, sollten sich um eine ausgeglichene Lebensweise bemühen. Hilfreich ist das Erlernen von Entspannungsmethoden, zum Beispiel autogenes Training oder Yoga.



Wichtige Hinweise zur Einnahme von Antazida:



- Die Einnahme sollte nicht sofort nach dem Essen erfolgen, sondern erst ein bis zwei Stunden später.
- Die Wirkung von Kautabletten wird erhöht, wenn diese vor dem Herunterschlucken gut zerkaut werden.
- Flaschen mit Suspensionen vor der Einnahme gründlich schütteln, entsprechende Portionsbeutel kräftig durchkneten.
- Antazida können die Wirksamkeit anderer Arzneimittel beeinflussen. So ist ein Einnahmeabstand von ein bis zwei Stunden einzuhalten.

Wann zum Arzt?

In den meisten Fällen sind Sodbrennen und andere säurebedingte Magenprobleme harmlos. Wer jedoch besonders häufig oder besonders heftig darunter leidet, sollte vorbeugend einen Arzt aufsuchen.

Wartezimmer


Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



Megalac® Almasilat / -mint. Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Almasilat. **Anw.:** Symptomatische Therapie v. Sodbrennen u. säurebedingten Magenbeschwerden. Diabetikerhinweis: 10 ml entsp. 0,025 BE. **Stand: 10/03-1.**

Megalac® Hydrotalcit Kautabletten. Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Hydrotalcit. **Anw.:** Symptomatische Behandlung v. Sodbrennen und säurebed. Magenbeschwerden. **Hinweis:** Enth. Sorbitol; 1 Kautbl. entsp. 0,07 BE. **Stand: 12/01-1.**
Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Krewel

Meuselbach

Kleine Raute,
große Leistung.

Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstr. 2, 53783 Eitorf
www.krewel-meuselbach.de · info@krewel-meuselbach.de