

# Wenn der Magen streikt



**Verdauung anregen –  
Beschwerden mindern**

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Verdauung hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit. Alles, was unser Organismus von außen aufnimmt, zum Beispiel die Nahrung, ist für ihn fremd und er muss es sich zu Eigen machen. Das ist die Aufgabe der Verdauung, die damit auch eine zentrale Funktion in unserem Immunsystem hat. Mehr als 100 Hormone steuern den komplexen Verdauungsvorgang, der durch viele verschiedene Faktoren gestört werden kann.

Etwa 30 bis 40 Prozent der Deutschen leiden bereits unter Verdauungsstörungen. Deshalb möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre vermitteln, wie eine gesunde Verdauung abläuft und wie Sie diese sinnvoll unterstützen oder bereits aufgetretene Verdauungsstörungen wirksam behandeln können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'V. Fintelmann'.

Ihr Prof. Dr. Volker Fintelmann  
Gastroenterologe, Hamburg

## Inhalt

<b>Der Verdauung auf der Spur</b>	4
Gesunde Verdauung – Nervensache	5
Wenn der Magen streikt	7
Verdauungsprobleme durch Säuremangel	8
<b>Magenprobleme wirksam behandeln</b>	9
Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker	9
Magenfunktion anregen – Beschwerden mildern	10
Gezielt ernähren und entspannen – gewusst wie	12
Impressum	15

## Der Verdauung auf der Spur

Unser Darm leistet täglich Schwerstarbeit. Im Laufe eines 75-jährigen Lebens werden dort rund 30 Tonnen feste Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verdaut. Dabei müssen auch Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich gemacht werden, die mit der Nahrung in unseren Körper gelangen.

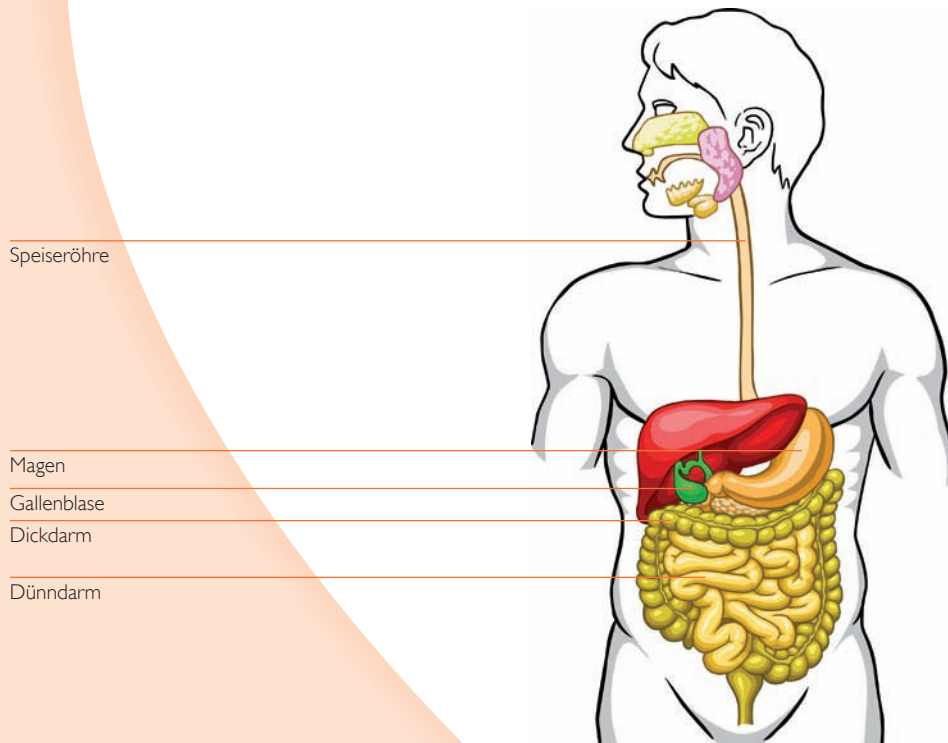
Unser Verdauungssystem hat die Aufgabe, die Nahrungsbestandteile mechanisch zu zerkleinern und chemisch so zu verändern, dass sie durch die Darmwand ins Blut aufgenommen werden können. Unverdauliche und für den Körper nicht verwertbare Bestandteile werden ausgeschieden.

Der Verdauungstrakt ist ein mit Schleimhäuten ausgekleideter Kanal, der in der Mundhöhle beginnt und im After endet. In der Wand des Verdauungstraktes befinden sich Muskeln. Sie bewirken die mechanische Zerkleinerung und die ständige intensive Durchmischung des Nahrungsbreies. Die wellenförmige Kontraktion der Muskeln sorgt außerdem für den Transport der Nahrung.

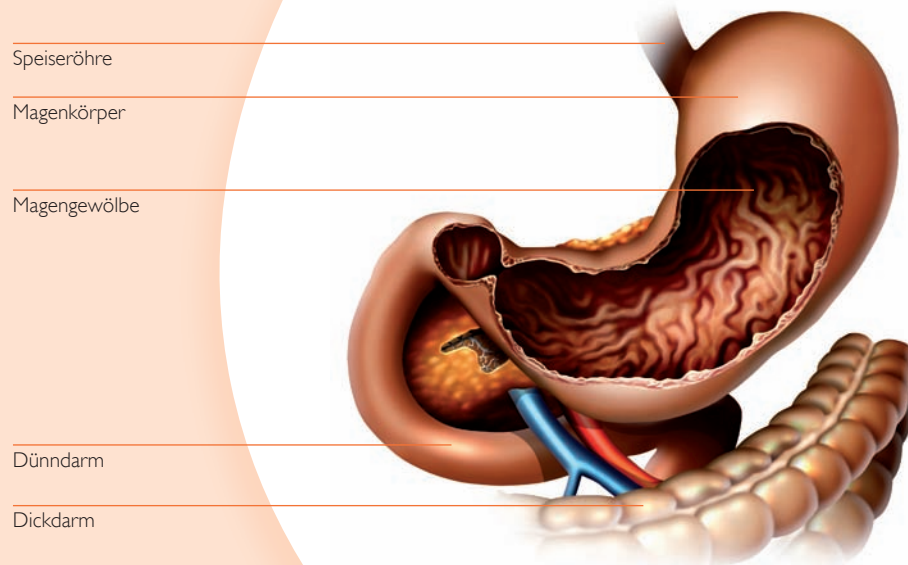
Von verschiedenen Organen entlang des Verdauungskanals (Magen, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase) werden enzymreiche Sekrete abgegeben, die die chemische Verdauung bewirken.

## Gesunde Verdauung – Nervensache

Unser Magen ist eine sackartige Erweiterung des Verdauungskanals, die dem Darm vorgeschaltet ist. Er nimmt durch seine vielschichtigen Aufgaben während des gesamten Verdauungsvorgangs eine wichtige Rolle ein. Im Magen wird die Nahrung zunächst gespeichert. Durch mechanische Bewegungen werden die einzelnen Bestandteile miteinander vermengt. Die Zellen der Magenschleimhaut produzieren täglich 2 bis 3 Liter Magensaft. Dieser enthält unter anderem Salzsäure, Verdauungsenzyme, Schleimstoffe und Bikarbonat.



Die Magenmuskulatur durchmischt den vorverdauten Nahrungsbrei und befördert ihn anschließend zum Magenausgang. Der Magen entleert sich schubweise und gibt nur soviel Nahrungsbrei in den Dünndarm ab, wie dort verarbeitet werden kann.



Eine zentrale Rolle spielt hierbei das vegetative Nervensystem, das die Magenmuskulatur und zu einem gewissen Teil auch die Magensäureausschüttung steuert. Daher ist eine gesunde Verdauungsfunktion auch von psychischen Faktoren abhängig. Redewendungen wie „es schlägt mir auf den Magen“ oder „etwas in sich hineinfressen“ zeigen, dass Magenbeschwerden oft als Sprache der Seele gedeutet werden.

## Wenn der Magen streikt

Etwa 20 bis 30 Prozent aller Erwachsenen leiden unter so genannten funktionellen Magenbeschwerden. Darunter wird eine Reihe von Beschwerden des Oberbauchs zusammengefasst, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen. Frauen sind davon etwa doppelt so oft wie Männer betroffen. Die Häufigkeit der Beschwerden nimmt mit steigendem Alter zu.

### Die Patienten klagen über folgende Beschwerden:

- Schmerzen im Oberbauch
- Druck- oder Völlegefühl im Magen
- vorzeitiges Sättigungsgefühl
- Appetitlosigkeit
- Aufstoßen sowie
- Übelkeit

Diese Symptome können einzeln oder zusammen auftreten, durch die Nahrungsaufnahme hervorgerufen werden oder sich durch diese bessern. Häufig sind die Ursachen für solche Magenbeschwerden in unseren modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu suchen, wie beispielsweise dem übermäßigen Verzehr von Fast Food, Bewegungsmangel aber auch in den immer mehr zunehmenden psychischen Belastungen.



Experten vermuten, dass eine Überempfindlichkeit der Nerven im Bereich des Magens eine Rolle spielen könnte. Betroffene sind daher anfälliger für äußere und innere Reize, wie zum Beispiel Stress, Nikotin oder Magensäure. Auch eine gestörte Beweglichkeit des Magens, ein Überschuss oder ein Mangel an Magensäure werden als mögliche Ursachen diskutiert.

### **Verdauungsprobleme durch Säuremangel**

Die Bildung von Magensäure durch die Belegzellen ist Voraussetzung für die Bereitstellung von eiweißspaltenden Enzymen im Magen, den so genannten Pepsinen. Wird zu wenig Magensäure gebildet, kann die Eiweißverdauung nicht vollständig ablaufen. Etwa 10 bis 15 Prozent aller Menschen leiden an Verdauungsproblemen, die durch einen Magensäuremangel verursacht werden.



Mit zunehmendem Alter und auch aufgrund ungesunder Ernährungsgewohnheiten lässt die Funktion der Belegzellen im Magen und damit die Produktion von Magensäure immer mehr nach. Die Nahrung wird dann nicht mehr vollständig verdaut, unangenehme Magenbeschwerden sind die Folge.

### **Magenprobleme wirksam behandeln**

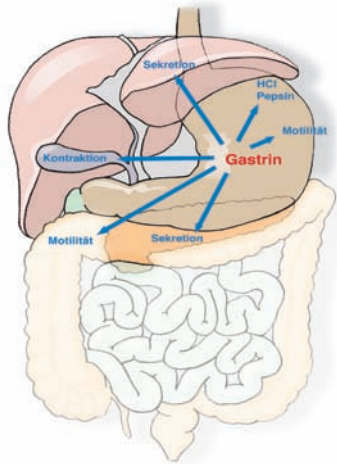
Eine Linderung der Beschwerden kann durch verschiedene Medikamente, Entspannungstechniken und diätetische Maßnahmen erreicht werden. Eine allgemein gültige Standard-Therapie gibt es nicht. Die Behandlung sollte individuell an die jeweiligen Beschwerden und eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten des Patienten angepasst sein.

### **Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker**

Da Magenbeschwerden von Laien im Allgemeinen mit einem Überschuss an Magensäure in Verbindung gebracht werden, greifen Betroffene oft vorschnell ohne ärztliche Rücksprache zu säureneutralisierenden oder -hemmenden Medikamenten. Dabei ist ein Überschuss an Magensäure nur bei etwa einem Drittel der Patienten für die Beschwerden verantwortlich. Den wenigsten ist bekannt, dass die Beschwerden auch durch einen Mangel an Magensäure hervorgerufen werden können. Vor dem Selbstversuch mit Medikamenten sollte daher zunächst der Rat des Arztes oder Heilpraktikers eingeholt werden.

Je nach Art der vorherrschenden Beschwerden können bei der Behandlung verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. Stehen zum Beispiel Sodbrennen und saures Aufstoßen im Vordergrund, werden Säurehemmer eingesetzt. Medikamente zur Beschleunigung der Magenentleerung (Prokinetika) können Brechreiz und Übelkeit mildern. Meist steht dabei aber lediglich die Symptombehandlung im Vordergrund – die Ursachen werden in der Regel nicht beseitigt.

### Magenfunktion anregen – Beschwerden mildern



Einen grundlegend anderen Therapie-Ansatz verfolgt das biologische Präparat Enzynorm® f. Es ähnelt in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Magensaft und hilft daher schnell und zuverlässig bei Magenfunktionsstörungen, wie z. B. Störungen der Säuresekretion.

Es stimuliert die Freisetzung von Gastrin – ein Steuerungshormon, das eine zentrale Rolle in der Regulation der Magensaftproduktion spielt und die Beweglichkeit des Magens fördert. Damit bewirkt das biologische Arzneimittel aus Magenenzymen und Säure eine Regulierung des gesamten Verdauungssystems und zeigt zudem einen positiven Effekt auf die Eiweißverdauung. Darüber hinaus wird die gestörte Beweglichkeit des Magens verbessert.

Seit über 70 Jahren wird es erfolgreich zur Behandlung von Magenbeschwerden eingesetzt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Säure-Magenenzym-Präparat bei

- Verdauungsbeschwerden aufgrund von Säuremangel
- nervösen Magenbeschwerden
- chronischer und akuter Gastritis

wirksam eingesetzt werden kann. Bei Symptomen wie Druck- und Völlegefühl, Oberbauchschmerzen und Sodbrennen ist seine Wirkung besonders ausgeprägt. Durch die Stimulation der Magenfunktion wird eine deutliche Besserung der Beschwerden erreicht. Da bisher nur sehr selten Nebenwirkungen beobachtet wurden, ist das Präparat besonders für eine langfristige Anwendung geeignet.

## Gezielt ernähren und entspannen – gewusst wie

Treten die Beschwerden häufig bei bestimmten Essgewohnheiten oder Nahrungsmitteln auf, können diätetische Maßnahmen zur Besserung beitragen. Eine spezielle allgemeingültige Diät ist nicht zu empfehlen, die individuellen Verträglichkeiten stehen hier im Vordergrund.

Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel bei Ihnen Beschwerden verursachen, meiden Sie jedes verdächtige Nahrungsmittel einzeln konsequent für ein paar Tage. Bessern sich daraufhin die Beschwerden, sollten Sie dieses Lebensmittel künftig meiden.



Folgende allgemeine Ernährungsempfehlungen sind in vielen Fällen hilfreich:

- Verzehren Sie regelmäßig kleinere Portionen über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Reduzieren Sie möglichst den Genuss von Kaffee, Alkohol und Nikotin.
- Achten Sie auf eine fettarme Kost mit vielen frischen Lebensmitteln.
- Reduzieren Sie den Verzehr von scharfen Gewürzen und Süßigkeiten.
- Nehmen Sie Ihre Abendmahlzeit nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen ein.



### **Magenreizende Medikamente meiden**

Studieren Sie bei der Einnahme von Medikamenten aufmerksam den Beipackzettel und vermeiden Sie – wenn möglich – Medikamente, die Ihren Magen reizen können, wie z. B. verschiedene Schmerz- und Rheumamittel. Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker nach magenfreundlichen Alternativen.

### **Entspannung hilft auch dem Magen**

Sorgen Sie außerdem für regelmäßige Ruhepausen und ausreichend Schlaf. Beobachten Sie sich konsequent, um belastende Situationen Ihres Alltages zu erkennen und dann gezielt zu vermeiden. Einfache Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder Yoga können helfen, Konflikte besser zu bewältigen und Stress zu reduzieren.

Ob ein ausgedehnter Spaziergang, ein gutes Buch oder ein heißes Bad – was auch immer Ihnen zur Entspannung verhilft, wird auch Ihren Magen beruhigen. Nehmen Sie sich also regelmäßig Auszeiten für Dinge, die Ihnen Spaß machen – es lohnt sich.

### **Impressum**

#### **Herausgeber**

Nordmark Arzneimittel GmbH & Co. KG  
Pinnauallee 4  
25436 Uetersen  
[www.nordmark-pharma.de](http://www.nordmark-pharma.de)  
[info@nordmark-pharma.de](mailto:info@nordmark-pharma.de)

#### **Text und Redaktion**

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn  
[www.cgc-pr.com](http://www.cgc-pr.com)

#### **Bildquellen**

Titel / S.6,8: iStockphoto.com  
S.4,8,12,14: stockxpert.com

#### **Gestaltung**

Christopher Wahrenberg, Frankfurt  
[www.cwahrenberg.de](http://www.cwahrenberg.de)

#### **Druck**

mediaprint, Frankfurt  
[www.mediaprint-f.de](http://www.mediaprint-f.de)

Copyright 2010



Nordmark Arzneimittel  
GmbH & Co. KG  
Pinnallee 4  
25436 Uetersen  
Tel: 04122 712-0  
Fax: 04122 712-220  
www.nordmark-pharma.de  
info@nordmark-pharma.de

### Enzynorm® f

Überzogene Tabletten. **Wirkstoffe:** Trockenextrakt aus Magenschleimhaut vom Schwein (225-250 mg/Tablette) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderblut-eiweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose, Sucrose (Zucker) und Gelborange S. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Stand Mai 2008