

Magenfunktionsstörungen?

Motilitätsstörungen

Symptome

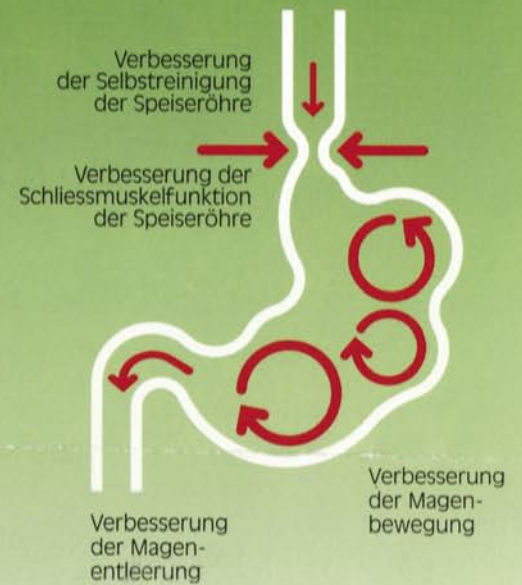
Leiden Sie unter einem oder mehreren folgender Symptome?

- Sodbrennen
- Saures Aufstossen
- Schmerzen/Druck hinter dem Brustbein
- Völlegefühl
- Blähungen
- Magenbeschwerden nach den Mahlzeiten

Mögliche Ursachen



Therapieziel: Magenfunktion verbessern



Mögliche Folgen

z. B. Entzündungen der Speiseröhre

Mehrheit der Patienten

Keine Erosion



Milde Erosion



Entzündung Schleimhaut

Säurereflux

Schwere Entzündung

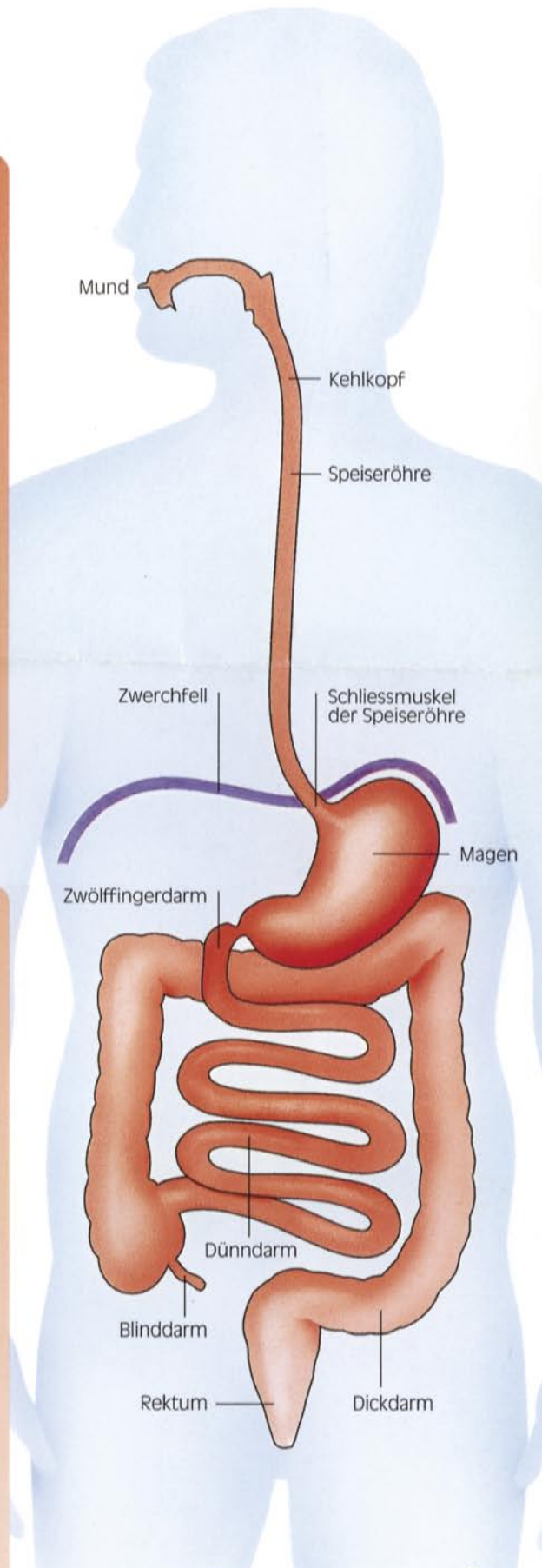
Bindegewebe

Muskelschicht



Tiefe Erosion

Minderheit der Patienten



Magenfunktionsstörung – Was kann ich tun?



Sie leiden unter einem oder mehreren der auf der Vorderseite beschriebenen Symptome. Die Erklärung dafür ist recht einfach: Ihr Magen arbeitet nicht so, wie er sollte. Heute weiss man, dass bei solchen Beschwerden der Weitertransport der Nahrung in Magen und Darm gestört ist.

Der Magen entleert sich nach der Nahrungsaufnahme nur zögernd, die Speisen bleiben liegen und werden nur ungenügend durchmischt und zerkleinert. Oft kommt es zum Zurückfliessen der Nahrung und Magensäure in die Speiseröhre, was zu Sodbrennen und saurem Aufstossen (Reflux) führen kann, obwohl gar nicht zu viel Magensäure vorhanden ist – die Magensäure befindet sich nur am falschen Ort.

Nebst einer medikamentösen Therapie, welche die normale Magenfunktion wieder herstellt und somit die Ursache Ihrer Beschwerden angeht, können Sie durch Beachten folgender Ratschläge Ihre Reflux-Beschwerden wesentlich vermindern:

- Anheben des Bettkopfes um ca. 15 cm, z.B. durch Unterstellen von Holzklötzen unter die Bettfüsse
- Bei Übergewicht : Gewichtsreduktion
- Einschränken von Zigaretten-(Nikotin) und Alkoholkonsum
- Vermeiden von üppigen, fettreichen Mahlzeiten
- Häufiger kleine Mahlzeiten (Zwischenmahlzeiten) einnehmen
- Keine Mahlzeiten vor dem Zubettgehen
- Kein Hinlegen nach dem Essen
- Reduktion der Einnahme von Kaffee, Schwarztee, Pfefferminz, Schokolade, scharfen Gewürzen, kohlenstoffhaltigen Getränken, sauren Speisen wie Weisswein, Salatsaucen, Fruchtsäften, Zitrusfrüchten
- Vermeiden von zu enger Bekleidung
- Vorbeugen einer Verstopfung mit faserreicher Ernährung

Zu Beachten:

Gewisse Medikamente können zur Verstärkung des Reflux führen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, unter Umständen ist ein Wechsel auf weniger problematische Mittel möglich.