

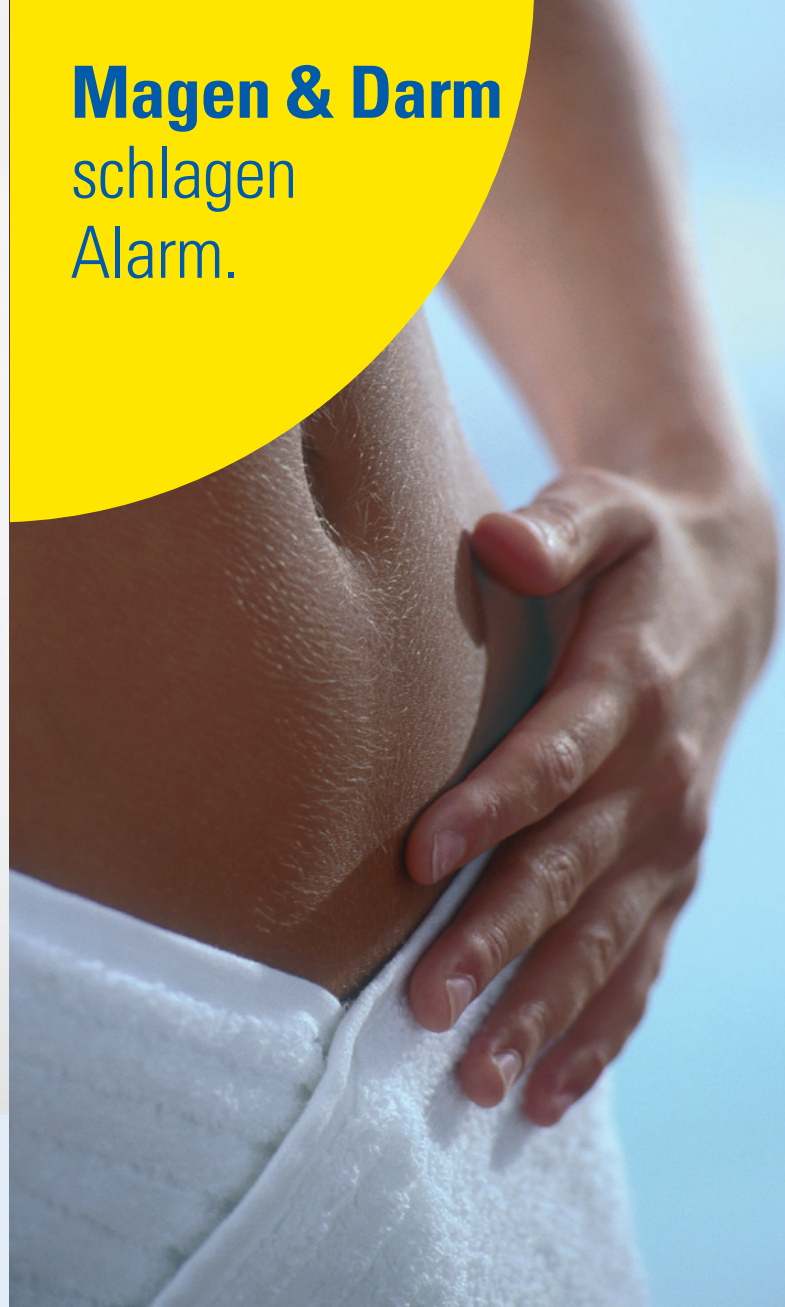
Loperamid dura® akut  
**Bei Durchfall.**  
Immer günstig.

**NEU**



**Loperamid dura® akut 2mg Hartkapseln, Wirkstoff:** Loperamidhydrochlorid, **Anwendungsgebiet:** Symptomatische Behandlung v. Diarrhöen für Erwachsene u. Kinder ab 12 Jahre, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung bedarf der ärztlichen Verordnung und Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand:** Dezember 2008  
**Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt**

**Magen & Darm**  
schlagen  
Alarm.



dura. dauernd günstig.

**Infos und Tipps für Patienten**



Mylan dura GmbH  
Postfach 10 06 35 • 64206 Darmstadt • [www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de)

- Wertvolle Verdauung 3
- Magen- und Darmerkrankungen 4
  - Bagatelle oder Ernstfall?
- Von oben bis unten der Trakt in Takt 5
- Gut gekaut ist halb verdaut 6
  - Der Weg unserer Nahrung durch den Verdauungstrakt
- Hilferufe von Magen & Darm 8
- Das können Sie selbst tun 12
  - Die richtige Einstellung 12
  - Regelmäßigkeit 12
  - Stress vermeiden 12
  - Emotion und Motion 13
  - Das mag der Magen 13
  - Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten 14
  - Geistig-seelische Entspannung 14

Mal ehrlich, vielen Menschen geht es mit der Nahrungsaufnahme doch ähnlich: Wir haben Appetit, essen und trinken und dann – aus den Augen aus dem Sinn – überlassen wir die Verwertung unserem Verdauungsapparat. Dabei empfinden viele Verdauung als Prozess der Abfallbeseitigung und sind froh, wenn der Stuhlgang regelmäßig klappt.

Doch unser Verdauungssystem ist weitaus mehr als eine „Mülldeponie“: Es erfüllt viel mehr die Funktion eines **komplizierten Wertstoffhofes**, der alles, was wir oben oftmals unbedacht hineinwerfen, sorgfältig zerlegt und trennt, das Nahrhafte dem Körper zuführt und den „Restmüll“ entsorgt.

Dabei muten wir unserem Verwertungsapparat häufig wissentlich einige Sünden zu, in der Hoffnung, dass nichts auf den Magen schlägt und sich alles gut verdauen lässt. Aber unsere Verdauungsorgane empfinden manches als ungenießbar und wehren sich.

Wenn wir diese Zeichen und die Vorgänge in unserem Inneren verstehen, können wir eine Menge dazu beitragen, dass die Funktion unseres wertvollen Magen-Darm-Traktes von oben bis unten in Takt bleibt.



Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen hat jeder schon einmal durchlebt. Selbst heftige Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl können Symptome eher harmloser Leiden sein.

Doch es können ebenso Warnzeichen von schweren Magen- oder Darmerkrankungen sein, die dringend behandlungsbedürftig sind. Es ist wichtig, seine Verdauung genau zu beobachten und bei Unregelmäßigkeiten Rat beim Arzt oder Apotheker zu suchen. Denn Aufklärung und Wissen nimmt die Angst und Unsicherheit vor eventuellen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden.



**Oft können schon einfache Verhaltensänderungen in punkto Bewegung, Ernährung oder seelischer Entlastung Linderung bringen.**

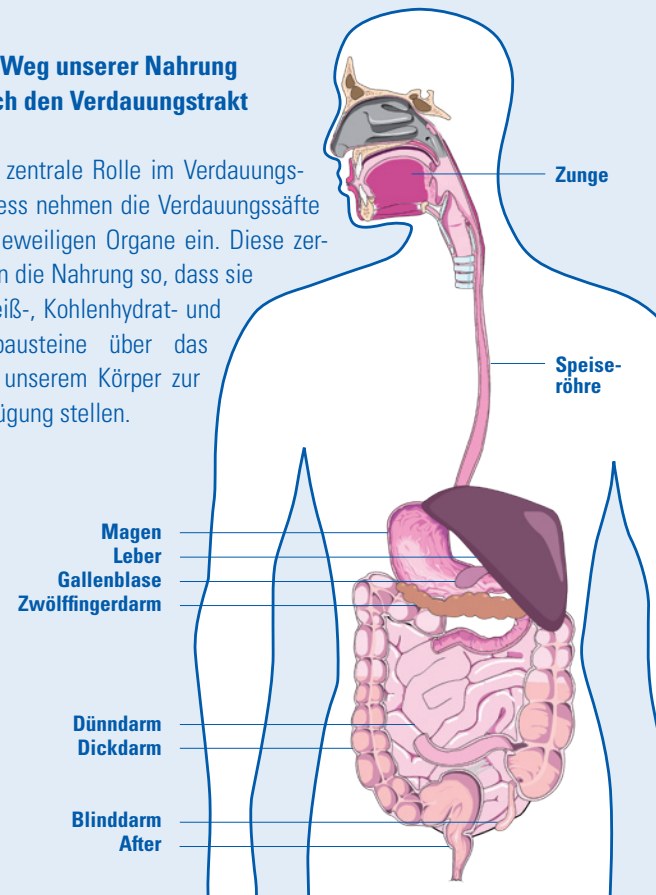
Ein vom Mund bis zum After etwa neun Meter langer, schlauchartiger Muskelkanal und zahlreiche beteiligte Organe sorgen für eine funktionierende Verdauung. Dieses Verdauungssystem hat die Aufgabe, unsere Nahrung aus körperfremden Substanzen in körpereigene umzuwandeln, sowie Unverdauliches auszuschleiden.

Ein komplizierter, körpereigener Stoffwechsel bewirkt, dass Giftstoffe unschädlich gemacht werden, damit – richtig verdaut – unsere Nahrung wirklich zur Ernährung wird.

Sobald nur eines der am Verdauungssystem beteiligten Organe erkrankt ist, kann eine gesunde Verdauung aus dem Gleichgewicht geraten.

### Der Weg unserer Nahrung durch den Verdauungstrakt

Eine zentrale Rolle im Verdauungsprozess nehmen die Verdauungssäfte der jeweiligen Organe ein. Diese zerlegen die Nahrung so, dass sie Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettbausteine über das Blut unserem Körper zur Verfügung stellen.



- Die Nahrungsumwandlung beginnt bereits im Mund durch Zerkleinerung und Einspeichelung. Leicht lösliche Nährsubstanzen gelangen bereits über die Mundschleimhaut in die Blutbahnen.
- Die Speiseröhre ist das Verbindungsrohr zum Magen, in das die Nahrung durch Schlucken gelangt und über eine Schleimmembran heruntergleiten kann.



- Nach einer Verengung mündet der Speisebrei in den Magen. Die Magenschleimhaut produziert den salzsäurehaltigen Magensaft (täglich ca. 1-2 Liter), der die Verdauung des Nahrungseiweißes einleitet und dem Darm wichtige Vorarbeit bei der Zersetzung abnimmt.

Durch kräftige Muskelbewegungen des Magens wird der Nahrungsbrei gemischt, zerlegt und passiert in kleinen Portionen den Magenpförtner und gelangt so in den Zwölffingerdarm.

Die Verweildauer des Speisebreis im Magen hängt stark von seiner Zusammensetzung ab (Milch ca. 1 Stunde, Fette bis zu 5 Stunden).

Unser Magen ist das für uns am deutlichsten spürbare Verdauungsorgan: Er reagiert bereits auf Lust am Essen, aber auch, wenn uns etwas den Appetit verdirbt – wir spüren, wenn uns etwas „schwer im Magen liegt“ oder er „sauer“ reagiert. Das gilt aber auch z.B. für Ärger, den man in sich

„hineinfrisst“ und der schwer verdaulich sein kann. Denn der Magen ist ein sehr sensibles Organ.

- An den Magen schließt der Zwölffingerdarm an (seine Länge entspricht ungefähr der Breite von 12 Fingern). In ihn münden Gänge von Galle und Bauchspeicheldrüse. Diese liefern fettlösende Säfte und Enzyme zur Nahrungsaufspaltung und Entgiftung.
- Die intensivste Verdauungsarbeit geschieht im etwa 5 m langen Dünndarm. Seine Schleimhaut wird durch Ringfalten und fingerförmige Ausstülpungen (Zotten) um über 600 % vergrößert. Über die Zotten werden die Nahrungsbausteine und ein Großteil des Wassers (bis zu 6 Liter täglich) in die Blut- und Lymphbahnen transportiert.
- Die Schleimhaut des Dickdarms hat statt Zotten mikroskopisch kleine Ausbuchtungen (Krypten). Hier werden dem Verdauungsbrei weiter Wasser (aus ehemaligen Verdauungssäften) und Mineralstoffe für den Körper entzogen. Der Darminhalt wird eingedickt und als geformter Stuhl durch rhythmische Muskelbewegungen Richtung Darmausgang geschoben.
- Der letzte Darmabschnitt ist der Enddarm (Mastdarm) – er dient als Speicherorgan für den Stuhl.

Der Darmausgang (After, Anus) ist mit einer doppelten Muskelschicht (Schließmuskel) verschlossen, die für eine kontrollierte Stuhlentleerung sorgt.

**Bitte beachten: Bei Schmerzen während des Stuhlganges im Darmausgang oder bei Blut im Stuhl fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.**



Aus der Vielfalt der Magen-Darm-Erkrankungen haben wir die häufig auftretenden alphabetisch in kleinen Steckbriefen erklärt. Sie sollen Ihnen helfen, Ihre Symptome besser einzuschätzen und den Weg zur richtigen Behandlung ebnen.

Grundsätzlich gilt: Bei leichten Beschwerden, die wenig belasten, heilen Ruhe, Zeit und Enthaltensamkeit oft am schnellsten. Viele scheinbare Krankheitssymptome stellen eine gesunde Reaktion unseres Körpers dar, z.B. natürliche Entgiftung durch Erbrechen oder Durchfall nach falscher Ernährung.

**Krankheiten sind Signale unseres Körpers** für eine falsche Lebensweise: Hören Sie in sich hinein, denn oftmals finden wir die Antworten auf Symptome selbst. Wenn trotz eigener Bemühungen die Symptome zunehmend schlimmer werden und Sie sich keinen Rat wissen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. (Das Symbol gibt Ihnen Hinweise für empfohlene Arztbesuche).

### Blähungen

Viele mögliche Ursachen: Belastungen durch Ernährung, überforderten Darm oder Entzündungen.



Arzt aufsuchen bei ballonartigem Bauch oder blockierter Atmung.

### Blinddarmentzündung (Appendizitis)

Die Entzündung des Wurmfortsatzes gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Bauchraums. Ziehen im rechten Unterbauch, oftmals mit Bauchkrämpfen, Erbrechen oder Übelkeit.



Arzt aufsuchen. Eventuell ist eine Operation notwendig.

### Chronische Darmleiden

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind die häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Die Colitis äußert sich schubweise durch starke Darmkrämpfe

und massive Durchfälle. Diese Erkrankungen bedürfen oft jahrzehntelanger Behandlung.

Um Darmkrebs vorzubeugen, ist eine ärztliche Langzeitüberwachung notwendig.



### Durchfall (Diarrhoe)

Oft harmlos, sollte nach 1-2 Tagen ausgestanden sein. Ursachen sind meist Spontanreaktionen auf Nahrungsmittelunverträglichkeit, Aufregung oder Angst.

Bei anhaltendem oder chronisch wiederkehrendem Durchfall ärztlich untersuchen lassen.



### Erbrechen

Häufig natürliche Reaktion unseres Körpers auf ein „Zuviel“: Alkohol, Fett, zuviel durcheinander oder Verdorbenes.

Bei nicht eindeutiger, harmloser Ursache.



### Gastritis (Magenschleimhautentzündung)

Häufigste Magenerkrankung. Man unterscheidet akute und chronische Gastritis. Oftmals Symptomvielfalt: Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung. Typisch für diese Erkrankung sind Ernährungsfehler, vor allem aber auch Stress oder seelische Probleme meist in Verbindung mit erhöhtem Alkohol-, Kaffee- und Zigarettenkonsum. Heute weiß man, dass neben diesem Fehlverhalten ein Erreger namens *Helicobacter pylori* für die chronische Gastritis und für das nachfolgende Magengeschwür verantwortlich ist.

Bei hartnäckigen, längeranhaltenden Magenstörungen.



### Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Ein Geschwür oder Ulkus ist ein Schleimhautdefekt, der mit einer offenen Wunde zu vergleichen ist. Ursachen sind ähnlich der Magenschleimhautentzündung und insbesondere das Bakterium *Helicobacter pylori*.

Weiterhin können bestimmte Medikamente zu Geschwüren führen. Beim Magengeschwür kommen die Beschwerden sofort nach dem Essen, das Zwölffingerdarmgeschwür bewirkt einen „Nüchternschmerz“, der nach einer Nahrungsaufnahme gelindert werden kann.



Geschwüre gehören in ärztliche Behandlung. Magensäurehemmende Wirkstoffe wie z.B. Omeprazol können neue Geschwüre verhindern und vorhandene bekämpfen.

### Refluxkrankheit

Beschwerden, die einem übel aufstoßen. Sodbrennen ist das häufigste Symptom der Refluxkrankheit.

Der Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre ist mit brennenden Schmerzen verbunden, bedingt durch die Magensäure, die unsere Schleimhaut schädigt (Nachts Oberkörper hoch lagern).



Säurehemmende Medikamente können rasch Abhilfe schaffen.

### Reisedurchfall

Fremde Orte, fremde Ernährung. Manchmal auch Keiminfektionen durch rohes Obst und Gemüse oder Trinkwasser. Lassen Sie sich in den ersten Tagen Zeit zum Eingewöhnen.



Bei Symptomen über mehrere Tage und starken Bauchschmerzen.

### Reizdarm

Der Reizdarm ist ein nervöses Leiden, das häufig bei jüngeren Menschen auftritt und mit Darmkrämpfen und Verstopfung einhergeht. Dabei kann der häufige Griff zu Abführmitteln eher schaden. Hilfreicher ist es, den Stuhlgang durch Entspannungstraining zu regulieren oder auf Lebensmittel zu verzichten, die die Beschwerden verursachen.



Nur in schweren Fällen den Arzt um Rat fragen.

### Reizmagen

Nicht immer sind organische Krankheiten der Auslöser eines Reizmagens. Häufig schlagen Stress und psychische Belastungen auf den Magen und „überreizen“ ihn. Unser Magen ist ein Stimmungsbarometer.



Tritt der Reizmagen dauerhaft auf, ist ein ärztlicher Besuch anzuraten, um eventuell nichtorganischen Auslösern auf den Grund zu gehen.

### Sodbrennen

Entsteht durch aufsteigende Magensäure in die Speiseröhre. Sodbrennen ist oft eine Folge von zu vielem Essen, besonders Süßem und Fettem.

### Verstopfung (Obstipation)

Eine Stuhlfrequenz von 3 x täglich bis 3 x pro Woche gilt als normal. Akute Verstopfung sollte nur vorübergehend auftreten, z.B. durch ortswechselbedingten „Fremdklo-Effekt“, ungewohnte Ernährung oder Aufregung. Eine chronische Verstopfung (Darmüberforderung) kann vielfältige Ursachen haben.



Insbesondere, wenn Bauchweh und andere Symptome mit der Verstopfung einhergehen.

### Die richtige Einstellung

Magen-Darm-Leiden sind häufig Ausdruck unseres seelischen Zustandes und können Signale sein, um Lebens- und Verhaltensweisen zu überprüfen. Akzeptieren Sie die Krankheit als Teil von Ihnen – das ist die halbe Heilung.

**Regelmäßigkeit** wirkt sich auf alle Magen- und Darmerkrankungen positiv aus. Unsere äußere Ordnung überträgt sich auf die innere Balance. Auf regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten und die Stuhlentleerung sollten Sie unbedingt Wert legen.

Durch **Stress und Hektik** kommt die Gesundheit oft zu kurz. Gereiztheit und psychische Belastung schlagen auf den Magen und lassen ihn sauer aufstoßen. Kaffee, ungesundes Essen zwischen Tür und Angel, am Abend ein paar Bierchen und die geliebten Zigaretten, leckere Naschereien vor dem Fernseher: Die Quittung kommt prompt. Überfordern Sie sich nicht, finden Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit und – machen Sie drei Kreuze:

~~Rauchen~~

~~Alkohol~~

~~Kaffee~~

und stärken so Ihre Schleimhäute.

### Emotion und Motion

Suchen Sie positive Gefühlserlebnisse, bei denen Sie lachen und sich erfreuen können: Lieblingsmusik, Geselligkeit, Kurzausflüge. Unsere alltägliche Trägheit durch berufliches Sitzen und motorisierte Fortbewegung macht auch unsere Verdauung immobil – Motilitätsstörungen sind die Folge.

Finden Sie Ihren sportlichen Ausgleich. Er bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern auch den Kreislauf und Ihre geistige Wachheit.

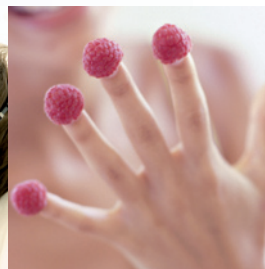
### Das mag der Magen

Essen Sie sich gesund. Durch falsche Ernährung können nicht nur Krankheiten entstehen, gesunde Ernährung kann auch den meisten Erkrankungen vorbeugen.

**„Sage mir, was Du isst  
– und ich sage Dir wie gesund Du bist...!“**

### Die Kardinalfehler unserer Ernährung sind:

- zu viel
- zu fett
- zu süß
- zu salzig



Gesunde Ernährung heißt nicht Verzicht auf Genuss und Spaß am Essen und Trinken. Im Gegenteil: Wer sich mit Muße bewusst ernährt, verzichtet gern auf flüchtige Häppchen in Hektik.

### **Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten**

Wählen Sie sorgfältig aus, was sie essen wollen, richten Sie Ihr Essen appetitlich an und nehmen Sie sich Zeit. Seien Sie mit Leib und Seele beim Essen, anstatt sich durch Zeitungslesen, Fernsehen oder belastende Probleme abzulenken.

Weniger essen – länger satt sein: Das bewirken Sie mit gründlichem Kauen. **Fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind optimal.** So gönnen Sie dem Verdauungstrakt Ruhezeiten und belasten ihn gleichmäßig. Wählen Sie naturbelassene, frische Kost mit Vitalstoffen statt konservierter Produkte und essen Sie nur soviel, bis Sie satt sind.

**Trinken ist wichtig** für die Ernährung und Verdauung. Auch wenn Sie keinen Durst verspüren, trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten. Zwei Liter gutes Wasser oder ungesüßte Kräutertees täglich sind die ideale Flüssigkeitszufuhr. Missbrauchen Sie das Trinken jedoch nicht zum Herunterspülen von ungekauerten Bissen. Kaffee, Cola und alkoholische Genussmittel ersetzen nicht den Flüssigkeitsbedarf durch Wasser.

### **Geistig-seelische Entspannung**

Durch Entspannungsübungen werden Sie sich Verspannungen bewusst und können Sie lösen. Besonders geeignet sind hierzu **Atemübungen, autogenes Training und Yoga.**

Finden Sie die für Sie geeignete Methode, um Ihre Energien wieder in Einklang zu bringen. Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich, um bewusster und entspannter zu leben – Ihr wertvoller „Verdauungsapparat“ wird es Ihnen danken.

