



# Gesundheitshilfe

## informiert!

## Gesundheit für Magen und Darm

### Erkrankungen des Magens (Teil 1)

#### Nervöser Magen

Stress und psychische Überforderung können zu einem nervösen Magen führen. Der Grund dafür ist die Verbindung zwischen Psyche und Magen über das vegetative Nervensystem.

Hetze und Unsicherheit am Arbeitsplatz, unregelmäßige Nahrungsaufnahme oder Lebenskrisen (Partnerverlust, Berufswechsel) sind starke Reize für das vegetative Nervensystem und können so auf den Magen schlagen.

#### Typische Beschwerden bei nervösem Magen:

- Druckgefühl, Völlegefühl
- Brennende und krampfartige Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit, Erbrechen
- Aufstoßen, Sodbrennen
- Blähungen, Appetitlosigkeit

Oft leiden die Betroffenen auch unter Unruhe, Schlaflosigkeit und dem Gefühl, überfordert zu sein.

Dauern die Beschwerden länger an, kann es durch die ständige Reizung zu einer Magenschleimhautentzündung oder einem Magengeschwür kommen.

#### Vorbeugende Maßnahmen:

- Vermeiden von Stress und Angst (wenn möglich)
- Zigaretten und Alkohol nicht auf nüchternen Magen konsumieren
- Schwerverdauliches vermeiden
- Saure Speisen, Kaffee und späte Mahlzeiten vermeiden

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.

März 2008

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de)

[www.medimed.de](http://www.medimed.de)

In Zusammenarbeit mit  
 medimed®