



das aktuelle  pothema

**PETRA** Sympathix  
löscht das Brennen  
im Magen

Illustration: Erik Liebermann

Text: Martina Görz

**Maaloxan**





# PETRA Sympathix





## Fit für den HV: Sodbrennen – wenn schwere Kost zur Last wird

Rund 30 Prozent der Deutschen sind gelegentlich oder regelmäßig von Sodbrennen betroffen. Zu viel Magensäure und ein schwacher Speiseröhren-Schließmuskel zählen zu den häufigsten Ursachen für Sodbrennen. Die eigentlichen Auslöser liegen häufig in unserer Ernährung und unserer Lebensweise. Egal ob Pizza, Burger oder Braten – nach einer üppigen Mahlzeit folgt häufig das böse Erwachen. Der dumpfe, brennende Schmerz hinter dem Brustbein signalisiert: Sodbrennen! Tatsächlich sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten mit daran schuld, dass vermehrt Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt, so z. B.: voluminöse Mahlzeiten, hastiges Essen, schwere Mahlzeiten am Abend, fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie scharfes Essen. Zur Behandlung von Sodbrennen spielen Antazida wie Maaloxan®, eine ganz zentrale Rolle. Insbesondere bei gelegentlich auftretenden Beschwerden können geeignete Antazida für schnelle und zuverlässige Hilfe sorgen. Auf Basis seiner besonderen Wirkstoffkombination überzeugt Maaloxan® bei Sodbrennen mit seiner Zweifach-Wirkung: Akuthilfe und aktiver Magenschutz in einem! Maaloxan® lindert den brennenden Schmerz und legt sich wie ein Schutzfilm auf die empfindliche Schleimhaut, wobei die Selbstheilung unterstützt wird.<sup>1,2,3</sup> Es gibt Maaloxan® in flüssiger Form als Suspension mit Pfefferminz-Geschmack und als Liquid mit Sahne-Karamell-Geschmack sowie die Maaloxan® Kautabletten mit Pfefferminz- oder Limonen-Geschmack.

## Praktisches aus **PETRA**s Trickkiste

**Magenbeschwerden, brennende Schmerzen, saures Aufstoßen Aktiv gegen Sodbrennen: Ihr 24-Stunden-Plan – vom Experten entwickelt**



Ob direkt nach dem Aufstehen, nach einem leckeren Mittagessen oder einem Glas Wein am Abend – wer hin und wieder von Sodbrennen betroffen ist, weiß: Das kann den Alltag ganz schön belasten und die Lebensqualität einschränken.<sup>1</sup>

**Den speziell vom Experten entwickelten 24-Stunden-Aktiv-Plan gegen Sodbrennen finden Sie online auf [www.diepta.de/MEHR/COMIC](http://www.diepta.de/MEHR/COMIC).**



<sup>1</sup> Kuhligh M et al. Quality of life in relation to symptoms in patients with gastro-oesophageal reflux disease – an analysis based on the ProGERD initiative. Aliment Pharmacol Ther 2003; 18: 767-776

<sup>2</sup> Pehl C., Schepp W. Wie entsteht Sodbrennen? Pathomechanismen und Einflussfaktoren. Deutsches Ärzteblatt 2002; 44: 2941-2949

<sup>3</sup> Tarnawski A et al. Gastric cytoprotection beyond prostaglandins: cellular and molecular mechanisms of gastroprotective and ulcer healing actions of antacids. Current Pharmaceutical Design 2013; 19: 126-132

**Maaloxan® 25 mVal Kautablette. Maaloxan® 25 mVal Kautablette lemon. Maaloxan® 25 mVal Liquid. Maaloxan® 25 mVal Suspension. Maaloxan® 25 mVal Suspension 250 ml**

**Wirkst.:** Algeldrat, Magnesiumhydroxid. **Zusammens.:** - 25 mVal Kautablette: 1 Kautbl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Algeldrat 400 mg (entspr. Al-oxid 200 mg), Mg-hydroxid 400 mg. (entspr. Neutralisationskap. v. ca. 25 mVal Salzsäure). Sonst. Bestandt.: Mannitol, Sorbitol, Saccharin-Na, Kartoffelstärke, Minzaroma, Mg-Stearat, Sucrose. - **25 mVal Kautablette lemon:** 1 Kautbl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Algeldrat 370-400 mg (entspr. Al-oxid 200 mg), Mg-hydroxid 400 mg (entspr. Neutralisationskapazität v. ca. 25 mVal Salzsäure). Sonst. Bestandt.: Maltitol, Sorbitol, Talkum, Glycerol, Mg-Stearat, Saccharin-Na, Zitronenaroma. - **25 mVal Liquid:** 10 ml Susp. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Algeldrat als Al-hydroxid-Gel (entspr. 230 mg Al-oxid), Mg-hydroxid 400 mg. (entspr. einer Neutralisationskap. v. ca. 25 mVal Salzsäure). Sonst. Bestandt.: Zitronensäure Monohydrat, Saccharin-Na, Mannitol, Sorbitol, Pfefferminzöl, Wasserstoffperoxid-Lsg., gerein. Wasser, Salzsäure 10 %, Sahne-, Karamell-Aroma. Chlorhexidin-digluconat. - **25 mVal Susp. - 25 mVal Susp. 250 ml:** 10 ml Suspens. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Algeldrat aus Al-hydroxid-Gel (entspr. 230 mg Al-oxid), Mg-hydroxid 400 mg entspr. e. Neutralisationskap. v. ca. 25 mVal Salzsäure. Sonst. Bestandt.: Citronensäure Monohydrat, Saccharin-Na, Mannitol, Sorbitol, Pfefferminzöl, Wasserstoffperoxid-Lsg., gerein. Wasser, Salzsäure 10 %. - 25 mVal Susp: Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxy-benzoat. -25 mVal Susp. 250 ml: Domiphenbromid. **Anw.-geb.:** Symptom. Behandl. v. Sodbrennen u. säurebed. Magenbeschw., Magen- od. Zwölffingerdarmgeschwüren. **Gegenanz.:** Überempfindl. gegü. d.Inhaltsstoffen. Schwere Niereninsuff., Hypophosphatämie. **Warnhinw. u. Vorsichtsm.:** Bei wiederkehr. Beschwerden pept. Ulcus od. Malignität ausschließen. Auslösg. v. intestin. Obstruktion mögl. Risiko e. Phosphatverarmung, Hyperkalziurie, Osteomalazie, Anstieg. S.-Al-Spiegel. LZT m. hohen Dos. b. Niereninsuff. vermeiden. B. eingeschränkt. Nierenfkt. und LZT regelm. Kontr. von Al und Mg i. Serum. B. Porphyrurie und Hämodialyse kann Algeldrat ein Risiko darstellen. Nicht anw. b. Kdr. < 12 J. Anw. kann schädlich für d. Zähne sein (nur -Kautbl., -Soft Tabs). Zusätzl. - 25 mVal Kautbl.; -lemon: enth. Sorbitol u. Sucrose, nicht einnehmen b. hereditärer Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption od. Saccharase-Isomaltase-Mangel. Zusätzl. - 25 mVal Kautbl. lemon/Liquid/25 mVal Suspension: enth. Malitol u./od. Sorbitol, nicht einnehmen b. hereditärer Fructose-Intoleranz. Eine Alkalisier. d. Urins nach Verabr. v. Magnesiumhydroxid kann d. Ausscheid. einig. AM verändern; beobacht. wurden erhöh. Salicylatausscheid. **Fertilit., Schwangersch. u. Stillz.:** Nutzen-Risiko-Verhältnis sorgf. abwägen. Einnahme i. d. Stillz. mögl. **Nebenw.:** Überempf.-reakt. (Pruritus, Urtikaria, Angioödem, anaphylakt. Reakt.), Hypermagnesiämie, einschließl. Beobacht. nach langfr. Anwdg. v. Magnesiumhydroxid b. Nierenfkt.stör., erhöht. Al-Blutspiegel, Hypophosphatämie, erhöh. Knochenresorption, Hyperkalziurie, Osteomalazie, weicher Stuhl, Diarrhö od. Obstipation, Abdominalschm. Zusätzl. Kautbl.; Minzaroma kann Überempfindl.-reakt. hervorrufen. Zusätzl. Suspension: Methyl-4-- u. Propyl-4-hydroxybenzoat (Parabene) können Überempfindl.-reakt., auch Spätreakt., hervorrufen. Zusätzl. Suspension/Liquid: Pfefferminzöl kann Überempfindl.-reakt. (einschließl.ich Atemnot) hervorrufen. **Apothekenpflichtig.**  
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Januar 2018 (SADE.MAALZ.17.12.3583)

**PETRA Sympathix wurde Ihnen präsentiert von Maaloxan®**

## Ab hier weiter online:

**Sodbrennen ist alles andere als selten: Etwa jeder Dritte leidet im Laufe eines Jahres darunter. Doch für ein aktives, selbstbestimmtes Leben, das ohne Sodbrennen verläuft, kann man selbst etwas tun. Probieren Sie es einmal aus – mit dem vom Experten entwickelten 24-Stunden-Aktiv-Plan gegen Sodbrennen!**

**6–8 Uhr:** Für einen guten Start in den Tag: Nehmen Sie sich Zeit fürs Frühstück! Ein gesundes Müsli ist die ideale Grundlage für einen unbeschwerten Tag. Wer Koffein zum Wachwerden braucht: Lieber zum grünen Tee greifen – dieser ist bekömmlicher als Kaffee. Weil auch Stress auf den Magen schlagen kann, greifen Sie nicht schon beim Frühstück zum Smartphone oder der Zeitung, sondern nehmen Sie sich bewusst eine morgendliche Auszeit vom Alltag.

**9 Uhr:** Schon gewusst? Enge Kleidung, z. B. ein eng sitzender Gürtel, kann den Druck auf den Bauchraum und damit die Beschwerden verschlimmern. Wählen Sie deshalb möglichst bequeme Kleidung aus. Auch fürs Büro ist das möglich, indem Sie zu Kleidung greifen, die etwas lockerer sitzt.

**10–12 Uhr:** Termine, Termine, Termine – wer kennt das nicht? Besonders Betroffenen von Sodbrennen sollten sich aber nicht stressen lassen. Denn das kann auf dem Magen schlagen. Egal, ob im Büro, beim Wocheneinkauf oder auf dem Weg, die Kinder abzuholen – atmen Sie fünfmal tief durch. Das signalisiert dem Körper Entspannung; der Stresspegel sinkt.

**12–14 Uhr:** Guten Appetit! Jetzt ist es Zeit, Energie zu tanken: mit einem gesunden Mittagessen. Greifen Sie zu leichten Speisen wie Fisch mit Gemüse oder Kartoffeln. Auch ein Salat mit Putenstreifen ist eine gute Wahl. Beachten Sie in jedem Fall: Nicht zu stark gewürzt, scharf oder fettig sollte es sein. Denn: Lebensmittel dieser Art kurbeln die Bildung von Magensäure an – und genau das wollen Sie ja vermeiden! Während des Essens bitte nicht gleichzeitig arbeiten, das senkt den Stresspegel.

**16 Uhr:** Wenn möglich, legen Sie eine kleine Pause ein und machen Sie – selbst wenn es nur kurz ist – einen Spaziergang an der frischen Luft. Das tut Körper und Seele gut! Und danach? Snacktime! Knabbern Sie im Anschluss ein paar Mandeln. Sie können unterstützend helfen, die Magensäure zu binden.

**17 Uhr:** Zeit für ein großes Glas Wasser oder eine wohltuende Tasse Tee – das verdünnt die Magensäure und kann dazu beitragen, Sodbrennen-Symptome zu mildern oder zu verhindern.

**18 Uhr:** Feierabend? Dann starten Sie doch in einen aktiven Abend – am besten mit Bewegung. Dabei ist nicht entscheidend, welche Sportart Sie präferieren. Eine Ausdauer-Sportart kann genau so Stress abbauen wie eine halbe Stunde Yoga auf der heimischen Matte. Machen Sie das, worauf Sie Lust haben! Was zählt ist, dass Sie sich bewegen – das gilt vor allem für diejenigen, die den Tag zumeist sitzend im Büro

verbringen. Bewegung an der frischen Luft ist dann besonders gut.

**19 Uhr:** Tanken Sie nach der körperlichen Bewegung erst einmal Ihren Wasserhaushalt auf. Am besten geht das mit stillem Wasser, denn Kohlensäure kann sich mit lästigen Aufstoßen bemerkbar machen. Fürs Abendessen eignet sich sehr gut eine wohltuende Gemüsesuppe. Wie wäre es zum Beispiel mit Kürbis? Gut zu wissen: Etwa zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie nichts mehr essen – das reduziert das Risiko für nächtliches Sodbrennen deutlich.

Nachts: Sodbrennen ist häufig ein unliebsamer nächtlicher Gast. Das kommt daher, dass die Magensäure im Liegen leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann – und dadurch die Beschwerden des Sodbrennens auslöst. Wer damit zu kämpfen hat, kann sich mit einem Kissen behelfen und den Oberkörper etwas hoch lagern. Für eine angenehme Nachtruhe!