



**Dr. Jürgen Kern**  
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie  
Wahlarzt / Vorsorgekoloskopie für alle Kassen

INMED Ordinationsgemeinschaft  
Palffygasse 2 • 2500 Baden • Tel.: 0660 / 11 93 318  
office@kern-gesund.at • www.kern-gesund.at

## EMPFEHLUNGEN

### WAS KÖNNEN SIE SELBST BEI MAGENSCHMERZEN ODER SODBRENNEN TUN?

#### 1. ERNÄHRUNG

Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Am Abend sollten Sie nicht zu viel essen, dafür kann das Frühstück reichlich sein. Reduzieren Sie Süßes da diese Speisen Sodbrennen begünstigen. Reduzieren Sie scharfe Speisen – diese reizen den Magen.

#### 2. TRINKEN

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Kaffee, Schwarztee, Alkohol sowie kohlenensäurehaltige Getränke. Am besten ist stilles Mineralwasser.

#### 3. RAUCHEN

Rauchen erhöht die Säureproduktion im Magen und fördert daher Ihre Beschwerden.

#### 4. ÜBERGEWICHT

Zusätzliche Kilos drücken auf den Magen und bringen ihn leichter zum Überlaufen. Insbesondere bei Vorliegen eines Zwerchfellbruches (=Hiatushernie) kann sich Gewichtsreduktion günstig auf die Magenbeschwerden auswirken.

#### 5. KLEIDUNG

Vermeiden Sie beengende Kleidung rund um den Bauch da sie zu Sodbrennen und Aufstoßen führen kann.

#### 6. SCHLAFEN

Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper (z.B.: Keil unter der Matratze) um Sodbrennen zu vermeiden.

#### 7. LEBENSSTIL

Reduzieren Sie den Stress in Ihrem Leben so gut wie möglich, damit sich nichts auf den Magen schlagen kann. Regelmäßige Bewegung hilft dabei!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTE BESSERUNG!**