

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Gastritis & Magenschmerzen?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Magenschmerzen können sehr unangenehm sein. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, die Beschwerden zu lindern und die Heilung des Magens zu unterstützen.

Ernährung & Verhalten

- ✓ **Schonkost bevorzugen:** Essen Sie leichte, magenfreundliche Kost wie Zwieback, Haferbrei oder gedünstetes Gemüse. Meiden Sie fettige, scharfe und stark gewürzte Speisen.
- ✓ **Reizstoffe meiden:** Reduzieren Sie den Konsum von Alkohol, Kaffee, Nikotin und kohlensäurehaltigen Getränken. Diese können die Magenschleimhaut zusätzlich reizen.
- ✓ **Kleine Mahlzeiten:** Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, statt wenige große. Essen Sie langsam und kauen Sie gut.

Mögliche Selbsthilfe

- ✓ **Heilerde:** Heilerde kann überschüssige Magensäure binden und die Magenwände beruhigen. Nehmen Sie sie nach Anweisung ein, um die Symptome zu lindern.
- ✓ **Tees:** Kamille-, Pfefferminz- oder Fencheltee können beruhigend wirken.

Wichtiger Hinweis zu PPIs

Protonenpumpenhemmer (PPIs) sind bei Magenschmerzen wirksam, sollten aber nicht dauerhaft ohne ärztliche Absprache eingenommen werden. Eine Langzeittherapie kann zu Vitamin- und Mineralstoffmangel (z. B. Vitamin B12, Magnesium) führen und das Risiko für bestimmte Infektionen erhöhen.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Bei starken, anhaltenden Schmerzen im Oberbauch.
- ⚠ Bei Bluterbrechen oder schwarzem Stuhl.
- ⚠ Bei plötzlichem Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar