

Bereitet Ihnen Ihr Magen Bauchschmerzen?

Ein Ratgeber für alle,
die häufig oder dauerhaft an Beschwerden leiden.



NYCOMED

www.magenerkrankungen.de

Wenn uns etwas dauerhaft auf den Magen schlägt...

Wir alle kennen das: Stress im Privatleben oder in der Firma, ein fettreiches oder pikant gewürztes Essen, eine lange Nacht – ab und zu schlägt uns das Leben im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen. Normalerweise ist das auch nicht weiter problematisch. Denn schon nach kurzer Zeit hat der Körper unsere kleinen „Sünden“ einiger-

maßen verdaut und wir fühlen uns wieder fit und gesund.

Einige jedoch leiden häufig oder sogar dauerhaft an Oberbauchbeschwerden wie Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Luftaufstoßen, frühzeitigem Sättigungs- oder ständigem Völlegefühl. Dann wird es Zeit, fachkundigen Rat einzuholen.



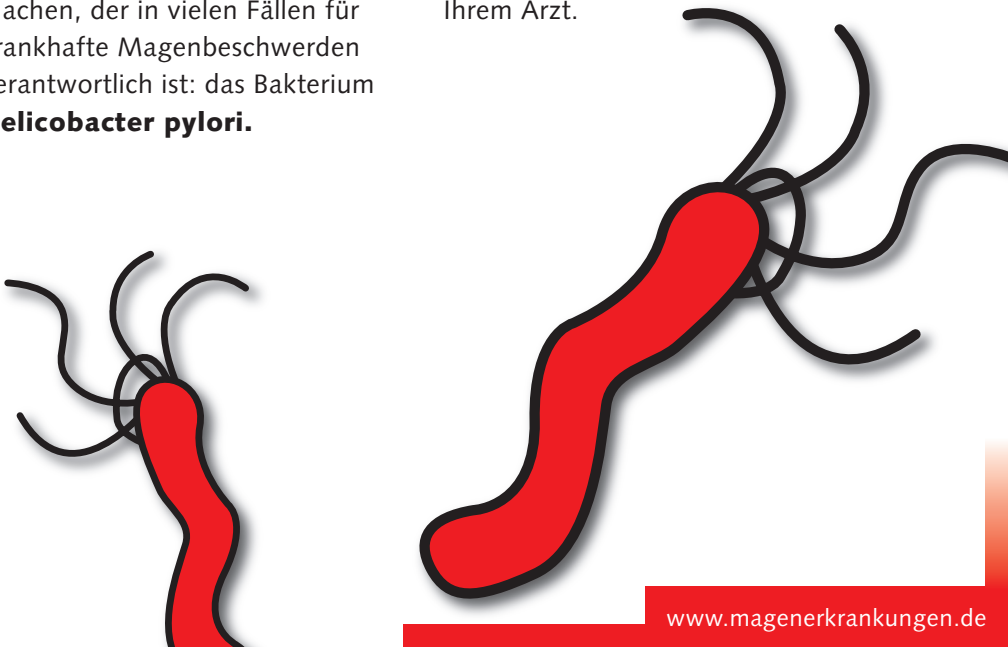
Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Und sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Die Ursachen für die beschriebenen Symptome sind meist vielfältig. Damit Sie sich wieder wohlfühlen und um ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen, sollten Sie Beschwerden umgehend Ihrem Arzt schildern. Nur er kann eine sichere Diagnose stellen und – wenn nötig – eine wirksame Therapie einleiten.

Dennoch möchten wir Sie vorab auf einen „Übeltäter“ aufmerksam machen, der in vielen Fällen für krankhafte Magenbeschwerden verantwortlich ist: das Bakterium **Helicobacter pylori**.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen informativen Überblick rund um die Themen Erkrankungen, Diagnose, Therapie und Vorbeugung. Außerdem hilft Ihnen der heraus-trennbare Fragebogen dabei, erste Hinweise auf eine mögliche Infektion mit *Helicobacter pylori* zu erkennen.

Aber auch hier gilt natürlich: Zuverlässige Ergebnisse erhalten Sie nur durch eine Untersuchung bei Ihrem Arzt.

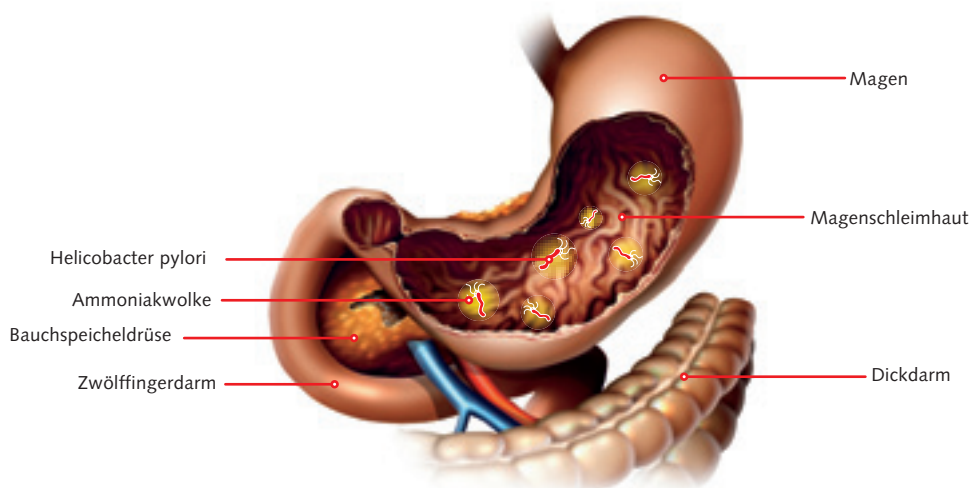


Ein ungebetener, aber häufiger Gast: Helicobacter pylori.

Helicobacter pylori ist ein Bakterium, das bevorzugt den menschlichen Magen besiedelt. Um in diesem äußerst unwirtlichen Milieu überleben zu können, bedient es sich eines speziellen Enzyms, der Urease. Dieses Enzym erzeugt eine neutralisierende Wolke aus Ammoniak und schützt so das Bakterium vor der aggressiven Magensäure.

Zusätzlich ist Helicobacter pylori mit langen, fadenförmigen Geißeln und einer flexiblen Spiralform ausgestattet. So kann es bis zur Magenschleimhaut vordringen, sich dort einnisten und sie schädigen.

In Deutschland ist ca. jeder Dritte infiziert. Viele jedoch bemerken die Infektion nicht, da keinerlei auffällige



Beschwerden auftreten. Wird Helicobacter pylori nicht therapiert, kann die lebenslange Infektion unter Umständen zu schwerwiegenden Erkrankungen führen.

Fast immer die Folge:

Gastritis.

Bei nahezu allen mit Helicobacter pylori Infizierten tritt als Folge eine Gastritis auf, also eine Entzündung der Magenschleimhaut. Die akute Gastritis äußert sich durch Schmerzen im Oberbauch, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Blähungen. Die chronische Gastritis verläuft häufig unspezifisch, d.h ohne auffällige Symptome.

Nicht auf die leichte Schulter zu nehmen:

schwere Erkrankungen.

Etwa 20% der infizierten Patienten leiden an ernsthaften Erkrankungen als Folge der Infektion mit Helicobacter pylori. So werden in Europa ca. 70% aller Magengeschwüre sowie ca. 95% der Zwölffingerdarmgeschwüre durch das Bakterium verursacht.

Zudem wurde Helicobacter pylori durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als krebserregend eingestuft. Chronische Magen- und Darmerkrankungen sind also häufig auf Helicobacter pylori zurückzuführen. Ein wichtiger Grund mehr, bei Ihrem nächsten Arztbesuch dieses Thema anzusprechen.



Vorsicht bei Schmerzmitteln

Patienten, die aufgrund von

- Arthrose
- Rheuma
- Kopf- oder Rückenschmerzen etc.

regelmäßig Schmerzmittel einnehmen (z.B. Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen), sind bei bestehender Helicobacter pylori-Infektion erhöhten gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt:

- Es besteht ein erheblich gesteigertes Risiko im Hinblick auf Magenblutungen
- Symptome (Schmerzen) und damit Alarmzeichen bleiben zu lange unbemerkt
- Das Geschwür-Risiko kann sich um das 60-fache erhöhen!

Die Abtötung des Bakteriums kann dieses Mehrfachrisiko deutlich verringern!

Damit Sie Ihrer Sache **sicher** sind: die **Diagnose**.



Um abzuklären, ob eine Infektion mit *Helicobacter pylori* vorliegt, stehen Ihrem Arzt mehrere diagnostische Verfahren zur Verfügung. Dazu gehören die Magenspiegelung, wie auch die Möglichkeit das Bakterium durch eine Stuhluntersuchung oder einen Atemtest nachzuweisen.

Auch ein Bluttest kann bereits einen Hinweis auf eine mögliche Infektion geben. Gemeinsam mit Ihnen wird Ihr Arzt das für Sie persönlich beste Verfahren auswählen.

Macht es Ihnen einfach: der Atemtest.

Beim Urease-Atemtest bekommt der Patient eine Lösung zu trinken. *Helicobacter pylori* spaltet diese Lösung im Magen auf. Dabei entstehen bestimmte Substanzen, die sich anschließend in der Atemluft des Patienten nachweisen lassen.

Bei bereits vorhandenen Beschwerden wie auch zur Vorsorgeuntersuchung können Sie den Atemtest bei ihrem Arzt durchführen lassen. Der Test ist genauso zuverlässig wie die Magenspiegelung, jedoch muß man bedenken, dass eine effektive Magenkrebsvorsorge nur mit einer Magenspiegelung möglich ist.

Da die Krankenkassen in der Regel die Kosten für den Urease-Atemtest nicht übernehmen, müssen Sie mit Aufwendungen in Höhe von ca. 50 – 70 Euro rechnen.

Günstige Gelegenheit: Überprüfung im Rahmen einer Endoskopie (Magenspiegelung).

Ab einem Lebensalter von 45 Jahren stellt die Endoskopie im Hinblick auf eine effektive Magenkrebsvorsorge grundsätzlich die beste Untersuchungsmethode dar. Denn mit ihr kann die Magenschleimhaut nicht nur auf einen *Helicobacter pylori*-Befall, sondern auch zuverlässig auf Gewebeeränderungen überprüft werden.

Hierfür wird dem Patienten – meist nach örtlicher Betäubung – über den Mund und die Speiseröhre ein dünnes, flexibles Instrument eingeführt.

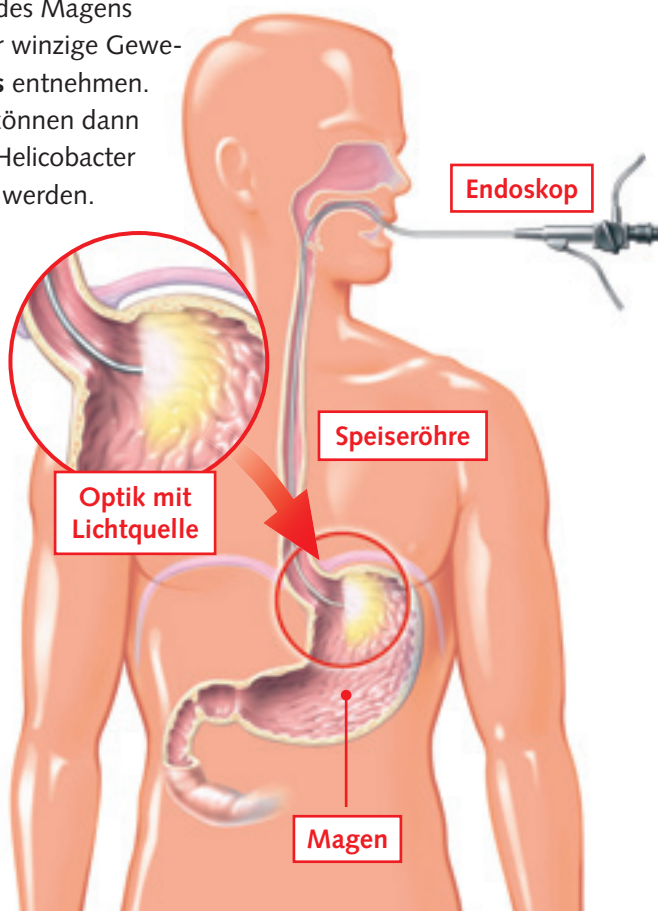


Was ist eine Magenspiegelung?

Die sogenannte Magenspiegelung ist eine endoskopische Untersuchung der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms. Dabei wird ein Endoskop durch den Mund und die Speiseröhre in den Magen und den Zwölffingerdarm eingeführt. Bei einem **Endoskop** handelt es sich um ein dünnes, biegsames Instrument, welches mit einer Lichtquelle und einem kleinen Greifarm ausgestattet ist. Der Arzt kann so die Innenwände der Speiseröhre und des Magens betrachten und sogar winzige Gewebeprobe **schmerzlos** entnehmen. Die Gewebeprobe können dann im Labor gezielt auf *Helicobacter pylori* hin untersucht werden.

In der Regel dauert eine Magenspiegelung nur wenige Minuten.

Grundsätzlich ist eine Magenspiegelung ohne Einsatz von Medikamenten möglich. Um das Einführen in den Rachenraum zu erleichtern, kann der Rachen mit einem Spray betäubt werden. Ängstlichen und aufgeregten Patienten kann darüber hinaus ein Medikament zur Beruhigung helfen.





Generell ist die Magenspiegelung eine **risikoarme und schonende Routineuntersuchung**, die zu **sehr zuverlässigen Ergebnissen** führt. Sie wird sehr häufig angewendet und Komplikationen treten nur äußerst selten auf. Aus diesem Grund ist sie auch für schwerkranke und alte Menschen sehr gut geeignet. Mittels einer Wiederholung der Magenspiegelung kann der Arzt den Erfolg der durchgeführten Behandlung besser beurteilen.

Bei der Spiegelung des oberen Verdauungstraktes entsteht keine Strahlenbelastung!

Warum eine Spiegelung?

- Eine Spiegelung des oberen Verdauungstraktes macht es möglich, die Oberfläche der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms zu beurteilen und auf einen Helicobacter Pylori Befall zu untersuchen.
- Mit Hilfe der Spiegelung können krankhafte Veränderungen an den Schleimhäuten der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms frühzeitig erkannt werden.
- Der große Vorteil der Spiegelung liegt in der Möglichkeit, gezielt und schmerzfrei Gewebeproben zu entnehmen um sie anschließend im Labor zu untersuchen.

- Mit Hilfe der Spiegelung können auch kleinere Eingriffe durchgeführt werden. Damit lässt sich oft eine Operation vermeiden.
- Bei wiederholter Spiegelung kann der Erfolg der durchgeführten Behandlung besser beurteilt werden. Zudem kann der Arzt winzige Gewebeproben entnehmen (Biopsie), die anschließend analysiert werden.

Am Tag der Untersuchung.

- Damit der Magen bei der Untersuchung genau beurteilt werden kann, muss er frei von Speiseresten

sein. Am Tag der Magenspiegelung sollten Sie deshalb **nüchtern** sein, d.h. vor der Untersuchung keine Getränke oder Speisen zu sich nehmen.

- Falls Ihr **Rachen mit einem Spray betäubt** wurde, sollten Sie eine Stunde nach der Untersuchung nichts essen und trinken.
- Falls Sie ein **Medikament zur Beruhigung** erhalten haben, beachten Sie bitte, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt ist.



Kurz und schmerzlos: die Therapie.

Stellt der Arzt eine Infektion mit *Helicobacter pylori* fest, leitet er Maßnahmen für die restlose Abtötung des Keims (Eradikation) ein. Die wirksamste und bekannteste Therapieform in diesem Bereich ist die sogenannte Dreifach- oder Tripeltherapie. Dabei nimmt der Patient über sieben Tage hinweg eine Kombination aus säurehemmenden Mitteln (Protonenpumpenhemmer) und Antibiotika ein. Klinische Studien und die Erfah-

rungen aus der Praxis belegen die Wirksamkeit dieser Therapieform: Die durchschnittliche Eradikationsrate liegt bei über 90%, die Heilungsraten im Hinblick auf Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sogar zwischen 92 und 97%!

Diese hohe Erfolgsquote bedeutet für Sie als Patient: In der Regel müssen Sie die Therapie nur einmal durchführen und haben anschließend ein Leben lang Ruhe vor dem „Magen-teufel“, wie *Helicobacter pylori* auch genannt wird.

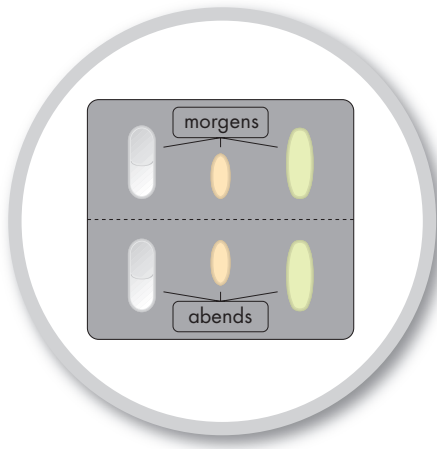
Dreifach einfach: die Anwendung der Tripeltherapie.

Die in der Regel gut verträgliche Tripeltherapie ist einfach durchzuführen und dauert nur sieben Tage. Sie tötet *Helicobacter pylori* ab und unterstützt hierdurch auch die Heilprozesse bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.



Die Vorteile der Tripeltherapie im Überblick

- Rasche Schmerzbefreiung
- Zuverlässige Säurekontrolle
- Hohe Heilungsraten
- Erfolgreiche Rückfallprophylaxe
- Verhinderung von Komplikationen



Eingesetzt wird dabei eine Kombination aus drei verschiedenen Arzneimitteln:

- **Ein Protonenpumpenhemmer:** Er verringert die Produktion von Magensäure. Das lindert Beschwerden und schafft optimale Voraussetzungen für den Einsatz von Antibiotika.
- **Zwei Antibiotika:** Dieser „doppelte Einsatz“ gewährleistet eine maximale Wirkung. So wird das Wachstum gehemmt und das Bakterium zuverlässig abgetötet.

Die Tabletten werden über sieben Tage hinweg in einer genau festgelegten Dosierung – jeweils morgens und abends – eingenommen. Eine Kombinationspackung macht die Anwendung einfach und sicher.

Bei fast allen Patienten ist innerhalb einer Woche die Infektion mit *Helicobacter pylori* vollständig beseitigt und chronische Schleimhautentzündungen sowie Geschwüre im Magen-/Darmbereich bilden sich in der Folge zurück.

Voraussetzung hierfür ist jedoch die regelmäßige und vollständige Einnahme aller Tabletten.

Etwa vier Wochen nach Ende der Therapie führt Ihr Arzt eine **Erfolgskontrolle** durch, meist mittels Atem- oder Stuhltest.



Meistens einmal und nie wieder: Die Infektion mit Helicobacter pylori.



> 90% Heilungschance

Nach einer konsequent durchgeführten Tripeltherapie ist die Gefahr einer erneuten Ansteckung sehr gering. In Deutschland bedeutet das für über 90% der therapierten Patienten: **einmal und nie wieder.**

Weltweit sind etwa 50% der Bevölkerung mit *Helicobacter pylori* infiziert, in Europa etwa jeder Dritte. Der Übertragungsweg ist nicht restlos geklärt, jedoch ist die Ansteckungsgefahr im Erwachsenenalter äußerst gering. Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Infektionen schon in früher Kindheit erfolgen – wahrscheinlich durch eine

Mund-zu-Mund-Übertragung beim natürlichen engen Kontakt zwischen Eltern und Kind. Bei hygienisch schlechten Verhältnissen, wie z.B. in Entwicklungsländern, ist auch eine Übertragung des Bakteriums durch den Stuhl von keimtragenden Personen, durch verschmutztes Trinkwasser oder Nahrungsmittel nicht auszuschließen.

Wohlbefinden zum Selbermachen: Tipps für eine magenfreundliche Lebensweise.

Neben den medizinischen Maßnahmen Ihres Arztes können Sie selbst viel für die Gesundheit Ihres Magens tun und zum Beispiel den zahlreichen im Alltag lauenden „Säurelockern“ aus dem Weg gehen. Hierfür möchten wir Ihnen nachfolgend einige Tipps geben:

- Vermeiden oder reduzieren Sie den Konsum von Alkohol, Kaffee und Zigaretten.
- Stellen Sie Ihre Ernährung auf fettarme, ballaststoffhaltige Vollwertkost mit viel Getreideprodukten (Nudeln, Reis), Obst und Gemüse um.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein.
- Setzen Sie Gewürze möglichst sparsam ein.
- Sorgen Sie für ein ausgeglichenes Umfeld.
- Wirken Sie Stress mit Entspannungsübungen entgegen.
- Bewegen Sie sich oft an der frischen Luft.



Bei dauerhaften oder unklaren Beschwerden sollten Sie möglichst bald Ihren Arzt aufsuchen. Oder sprechen Sie ihn beim nächsten Termin doch einfach auf die Möglichkeit einer Helicobacter pylori-Infektion an.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet auf **www.magenerkrankungen.de**.

Ja Nein

- Leiden Sie öfter oder dauerhaft an Oberbauchschmerzen?
- Druck- und Völlegefühl?
- Übelkeit?
- frühzeitigem Sättigungsgefühl?
- Blähgefühl im Oberbauch oder Blähungen?

- Treten die Magenbeschwerden in Verbindung mit Nahrungsaufnahme, Medikamenten, Kaffee oder Alkohol etc. auf?

- Gab oder gibt es in Ihrer Familie Fälle von ernsthaften Magenerkrankungen?

Ja Nein

- Leiden Sie öfter unter Stress?
- Rauchen Sie?
- Haben Sie schon häufiger Magen-Darm-Medikamente eingenommen?
- Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel (z.B. ASS, Diclofenac, Ibuprofen) ein?
- Haben Sie sich jemals in Ländern mit vergleichsweise schlechten hygienischen Verhältnissen (z.B. Entwicklungsländern) aufgehalten?

Testen Sie Ihren Magen!

Unser Fragebogen kann Ihnen dabei helfen, Hinweise auf eine mögliche Infektion mit *Helicobacter pylori* zu erkennen.

Kreuzen Sie einfach die Antwortkästchen an. Für jedes „Ja“ im roten Bereich notieren Sie bitte 2 Punkte, für jedes „Ja“ im grauen Bereich 1 Punkt.

Zählen Sie anschließend Ihre Punkte zusammen. Ab einem Ergebnis von 4 Punkten empfehlen wir Ihnen auf jeden Fall ein Gespräch mit Ihrem Arzt.

Bei Fragen steht Ihnen unser Service Center unter der kostenlosen Hotline-Nr. **0800 295 6666** oder per E-Mail unter **servicecenter@nycomed.de** zur Verfügung.

Und auch im Internet finden Sie auf **www.magenerkrankungen.de** viele interessante Informationen rund um den Magen.



NYCOMED

www.magenerkrankungen.de

Nycomed Deutschland GmbH

Moltkestraße 4
78467 Konstanz
Kostenlose Service-Hotline:
0800 295 6666
servicecenter@nycomed.de



www.magenerkrankungen.de