

### Geeignete Lebensmittel

Ungezuckerte Getränke, z. B. stilles Mineralwasser, Früchte- /Kräutertees (kein Pfefferminztee!)



Gemüse und säurearme Früchte, z. B. Bananen, Birnen, Melonen, Trauben



Ballaststoffreiche Kost, z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken und Kartoffeln



Fettarme Milch/Milchprodukte, mageres Fleisch, fettarmer Fisch und Eier



Reiswaffeln und eine kleine Menge ungesalzene Nüsse



### Nicht geeignete Lebensmittel

Kohlensäure- und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer bzw. grüner Tee), alkoholische Getränke



Stark säurehaltige Früchte, z. B. Orangen, Zitronen, Ananas



Hülsenfrüchte, süße Backwaren, Zucker



Fettes, scharf Angebratenes, Geräuchertes, scharfe Gewürze



Süßigkeiten, Schokolade, salzige Knabbereien



### Wie lange können Sie OmeHennig® oder Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen einnehmen?

Um Ihrer Speiseröhre genug Zeit zu geben, sich zu erholen, können Sie **OmeHennig®** oder **Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen** bis zu 14 Tage einnehmen. Dauern Ihre Beschwerden darüber hinaus länger an, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Wir hoffen, dass Ihnen die Informationen und Tipps in dieser Broschüre weiterhelfen und freuen uns, wenn Sie sich für eines unserer Medikamente entscheiden!

**OmeHennig®. Wirkstoff:** Omeprazol. **Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen. Wirkstoff:** Pantoprazol. **Anwendungsgebiet:** Zur Behandlung von Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dieser Ratgeber ist ein Service von

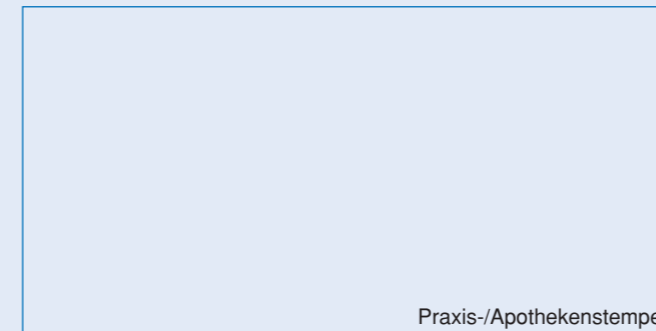
### HENNIG ARZNEIMITTEL

Wir sind ein familiengeführtes, mittelständisches Unternehmen mit über 110 Jahren Erfahrung in der Herstellung von Arzneimitteln und Arbeitgeber für mehr als 280 Mitarbeiter deutschlandweit.



Besuchen Sie uns im Internet unter [www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)

**OmeHennig®** und **Pantoprazol Hennig®** bei Sodbrennen erhalten Sie **rezeptfrei in Ihrer Apotheke:**



Praxis-/Apothekenstempel

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung !**

### HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 · 65439 Flörsheim am Main  
Tel.: 06145 / 508-0 · Fax 06145 / 508-140  
[www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de) · [info@hennig-am.de](mailto:info@hennig-am.de)

## Ratgeber für Patienten

### Bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen



Ein Service von

### HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit



## Liebe Patientin, lieber Patient,

kennen Sie das auch: Brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, verbunden mit saurem Aufstoßen? Teilweise sogar so heftig, dass Sie nachts davon aufwachen und es Ihnen schwerfällt, wieder einzuschlafen? Aber auch tagsüber, insbesondere nach den Mahlzeiten, quält Sie der brennende Schmerz... Wenn ja, geht es Ihnen wie rund 30 % der Deutschen: Sie leiden unter Sodbrennen!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erklären, wie Sodbrennen entsteht und wie Sie mit verlässlichen Wirkstoffen in der Selbstmedikation Ihre Beschwerden rasch lindern können. Außerdem möchten wir Ihnen einige nützliche Tipps geben, wie Sie neben der medikamentösen Behandlung mit einfachen Maßnahmen

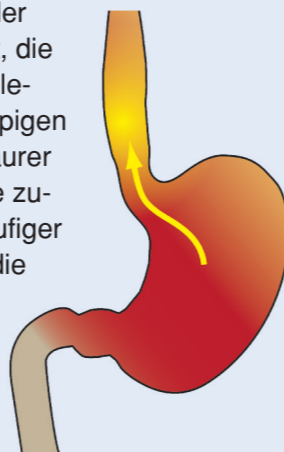
Ihren Beschwerden vorbeugen können. Zur Unterstützung Ihres Heilungsprozesses und für mehr Wohlbefinden.



## Wie entsteht eigentlich Sodbrennen?

Die Speiseröhre wird vom Magen durch einen Schließmuskel getrennt, der verhindert, dass Magensaft aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt. Der Magensaft besteht zum Teil aus Salzsäure, die

die Nahrung für die weitere Verdauung im Darm vorbereitet und zersetzt. Der Magen selbst ist durch eine besondere Schicht vor der aggressiven Säure geschützt, die Speiseröhre jedoch nicht. Gelegentlich, z. B. nach einem üppigen Essen, kann es sein, dass saurer Speisebrei in die Speiseröhre zurückfließt. Geschieht dies häufiger oder über längere Zeit, wird die Speiseröhre vom sauren Magensaft gereizt und Sie empfinden dies als brennenden Schmerz: das so genannte Sodbrennen.



## Wie wirken OmeHennig® und Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen?

Die Wirkstoffe Omeprazol bzw. Pantoprazol gibt es bereits seit vielen Jahren. Ihre gute Wirksamkeit und Verträglichkeit sind mittlerweile so gut erforscht, dass sie in niedriger Dosierung auch rezeptfrei erhältlich sind. Viele der bislang frei verkäuflichen Medikamente gegen Sodbrennen wirken durch die lokale Neutralisierung der Magensäure nur kurzzeitig. Omeprazol und Pantoprazol wirken anders. Als Protonenpumpenhemmer blockieren Sie die Bildung der Magensäure zielgerichtet und langanhaltend genau am Ort der Entstehung: die Punktlandung bei Sodbrennen! Mit nur einer Kapsel bzw. Tablette täglich – idealerweise 1-2 Stunden vor dem Essen –

schützt Sie das 24-Stunden-Wirkprinzip insbesondere auch nachts und bringt Ihnen so Ihren erholsamen Schlaf zurück!

## Was können Sie zusätzlich tun?

Mit **OmeHennig®** oder **Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen** werden Ihre Beschwerden schnell abklingen. Unterstützend empfehlen wir einen beruhigenden Magen-Darm-Tee. Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung können Sie durch kleine Änderungen Ihrer Ernährungs- und Lebensweise viel bewirken:

- Stress und falsche Ernährung hängen oft zusammen: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich.
- Nehmen Sie bevorzugt mehrere kleine Portionen an Stelle von wenigen großen zu sich.
- Spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie nichts mehr essen; für eine beschwerdefreie Nacht empfiehlt es sich, mit erhöhtem Oberkörper, z. B. durch ein zusätzliches Kopfkissen, zu schlafen.
- Ernähren Sie sich fettarm und ballaststoffreich.
- Scharfe Gewürze, scharf Angebratenes und Frittiertes sollten Sie weitestgehend von Ihrem Speiseplan streichen.

- Meiden Sie bestimmte Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, Schokolade, Nikotin und Alkohol. Wenn Sie gegen nachfolgende Erkrankungen behandelt werden, kann Ihr Sodbrennen auch durch Ihre Medikamente ausgelöst oder begünstigt werden:

- Bluthochdruck
- Herzkrankheiten
- Kreislaufbeschwerden
- Lungen- und Atemwegserkrankungen

## Punktlandung bei Sodbrennen



**OmeHennig®** und **Pantoprazol Hennig® bei Sodbrennen** sind lactose- und glutenfrei.

