

### 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, Hafer-  
flocken 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® direkt einnehmen?

Um Ihrer Speiseröhre genug Zeit zu geben, sich zu erholen, können Sie **OmeHennig® direkt** 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 **OmeHennig® direkt** entscheiden!

#### OmeHennig® direkt

**Wirkstoff:** Omeprazol. **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

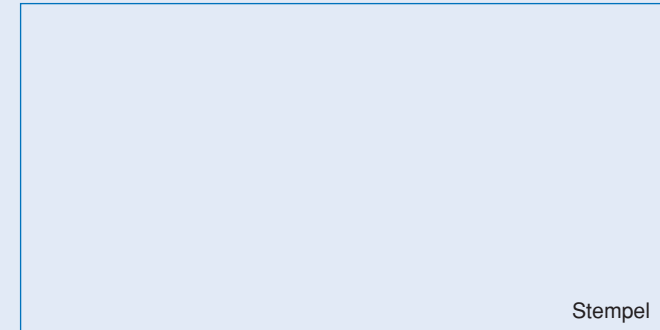
#### HENNIG ARZNEIMITTEL

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® direkt** erhalten Sie **rezeptfrei** in Ihrer Apotheke:



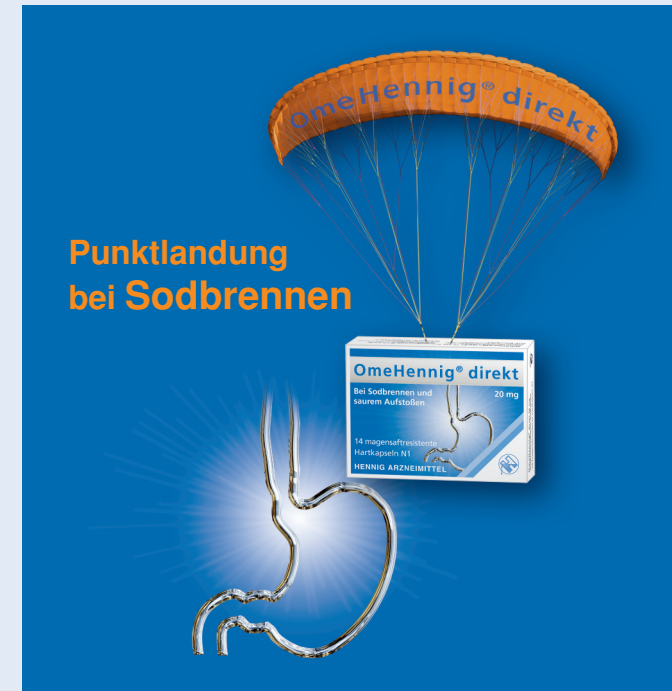
### Wir wünschen Ihnen gute Besserung !

#### 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



Art.-Nr.: 18043 / 1003

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! Doch gegen Sodbrennen gibt es jetzt ein Medikament, mit dem sich Ihre Beschwerden rasch bessern werden: **OmeHennig® direkt**.

Mit dieser Broschüre möchten wir erklären, wie Sodbrennen entsteht und warum **OmeHennig® direkt** so schnell und zuverlässig wirkt.

Außerdem möchten wir Ihnen einige nützliche Tipps geben, wie Sie neben der Einnahme von

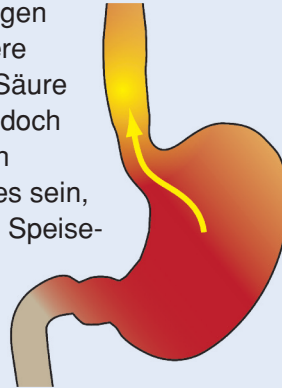
**OmeHennig® direkt** mit einfachen Maßnahmen selbst aktiv etwas gegen Ihre Beschwerden tun können. Zur Unterstützung Ihres Heilungsprozesses und für mehr Wohlbefinden.

**OmeHennig® direkt** ist lactose- und glutenfrei.



## 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 wirkt OmeHennig® direkt?

Den Wirkstoff Omeprazol gibt es bereits seit den 70er Jahren. Seine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit sind mittlerweile so gut erforscht, dass der Wirkstoff in niedriger Dosierung seit August 2009 rezeptfrei erhältlich ist. Die bislang frei verkäuflichen Medikamente gegen Sodbrennen wirken durch die lokale Neutralisierung der Magensäure nur kurzzeitig. **OmeHennig® direkt** ist anders, denn der Wirkstoff Omeprazol hemmt die Bildung der Magensäure

zielgerichtet und langanhaltend genau am Ort der Entstehung: die Punktlandung bei Sodbrennen! Durch das 24-Stunden-Wirkprinzip schützt Sie **OmeHennig® direkt** insbesondere auch nachts und bringt Ihnen Ihren erholsamen Schlaf zurück! Und das mit nur einmal einer Kapsel täglich, idealerweise 1-2 Stunden vor dem Essen.

## Was können Sie zusätzlich gegen Sodbrennen tun?

Mit **OmeHennig® direkt** werden Ihre Beschwerden schnell abklingen. Die Wirkung entfaltet sich schon nach ca. 1-2 Stunden. Unterstützend empfehlen wir einen beruhigenden Magen-Darm-Tee.

Zusätzlich zu **OmeHennig® direkt** 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.

## Punktlandung bei Sodbrennen



Wenn Sie gegen nachfolgende Erkrankungen behandelt werden, kann Ihr Sodbrennen auch durch Ihre Medikamente ausgelöst oder begünstigt werden:

- Bluthochdruck
- Herzkrankheiten
- Kreislaufbeschwerden
- Lungen- und Atemwegserkrankungen
- Blasenschwäche

