

Ihr Ratgeber

bei Verdauungsbeschwerden



Gaspan® –
bei Blähungen, Druck- und
Völlegefühl in der Bauchgegend
mit leichten Krämpfen.



Inhalt

Unser Verdauungssystem	4
Darmbeschwerden	5
Ursachen und Auslöser von Darmbeschwerden	6 – 7
Therapieoptionen	8
Gaspan® – Eine einzigartige Wirkstoffkombination	9 – 11



Liebe Leserin, lieber Leser

Probleme mit dem Darm und die damit verbundenen Beschwerden können belastend sein. Vor allem, wenn die unangenehmen, mitunter schmerzhaften Symptome länger anhalten und immer wieder auftreten. Unbeschwerte Tage sind dann selten. Die gewohnte eigene Leistungsfähigkeit lässt zu wünschen übrig, weil man sich einfach nicht wohl fühlt in seinem Körper.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen und Tipps rund um das Thema Verdauungsstörungen in die Hand geben:

- **Wie funktioniert das Verdauungssystem?**
- **Welche Ursachen haben Völlegefühl, Blähungen, Krämpfe und Schmerzen im Magen-Darm-Bereich?**
- **Was können Sie dagegen tun?**

In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen Gaspan® vor, ein pflanzliches und rezeptfrei erhältliches Arzneimittel.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.gaspan.ch

Unser Verdauungssystem

Ein komplexes Zusammenspiel von Körperfunktionen

Die Aufgabe unseres Verdauungstrakts ist die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Flüssigkeit sicherzustellen. Dazu muss die aufgenommene Nahrung aufbereitet und über eine Länge von 9 bis 10 Metern transportiert werden – vorbei an vielen Stationen.

Speiseröhre

Befördert die im Mund zerkleinerte, mit Speichel versetzte Nahrung in den Magen.

Magen

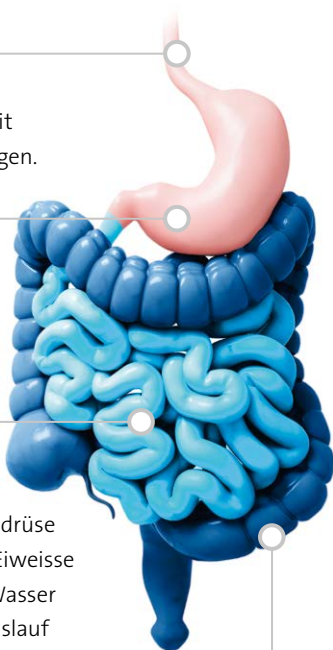
Durch den säurehaltigen Magensaft entsteht ein leicht zu transportierender, vorverdauter Speisebrei.

Dünndarm

Mithilfe von Verdauungsenzymen aus der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse wird der Speisebrei in Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine/Peptide) und Fette zerlegt. Wasser und Nährstoffe werden in den Blutkreislauf aufgenommen.

Dickdarm

Entzieht nicht resorbierbaren Nahrungsresten weiter Wasser und Elektrolyte. Die Darmflora, welche auch als Mikrobiom bezeichnet wird, ist in erster Linie im Grimmdarm zu finden. Die hier vorkommenden Mikroorganismen spalten Nahrungsbestandteile weiter auf und machen diese zugänglich. Die verbleibenden Nahrungsreste werden dann im Mastdarm gespeichert und über den Anus ausgeschieden.



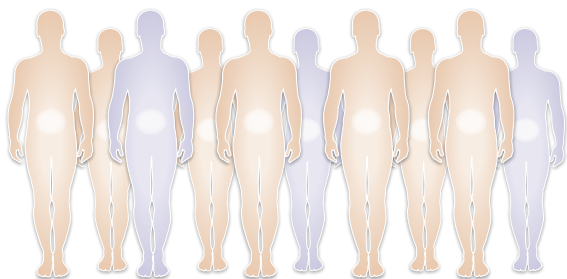
Darmbeschwerden

Blähungen, Druck- und Völlegefühl mit leichten Krämpfen im Darm

Verdauungsstörungen haben viele Gesichter. Neben den genannten Hauptsymptomen können dies z. B. auch Appetitlosigkeit, ein rasches Sättigungsgefühl, Aufstossen, Druckgefühl, Übelkeit, Stuhlnunregelmässigkeiten, Ober- und Unterbauchschmerzen oder Schmerzen bei leerem Magen sein.

Wenn die Beschwerden länger anhalten oder nicht mehr verschwinden wollen bzw. immer wiederkehren, sollte ein Arzt/Ärztin aufgesucht werden. Ihr Arzt/Ärztin wird eine gründliche Untersuchung durchführen, um eine organische Ursache auszuschliessen.

In vielen Fällen lautet die Diagnose: funktionelle Störungen. Dies bedeutet, dass der gereizte Magen und/oder Darm nicht auf eine Organerkrankung, sondern auf eine Störung des komplexen Verdauungsprozesses zurückzuführen ist. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



Bis zu 30% der erwachsenen Bevölkerung leidet unter funktionellen Magen-Darm-Beschwerden.



Übrigens: Bei Oberbauchschmerzen muss es nicht immer der Magen sein. Bedingt durch seine anatomische Lage gehen die Beschwerden häufig vom Dickdarm aus.

Ursachen und Auslöser von Darmbeschwerden

Funktionsstörungen der Verdauung sind häufig. Die Ursachen sind jedoch bis heute noch nicht vollständig geklärt. Viele Faktoren können den Verdauungstrakt irritieren und die normale Funktion einschränken. Meist ist es eine Kombination aus verschiedenen Störfaktoren welche die Symptome auslöst. Dazu gehört Stress, eine unausgewogene Diät oder eine Veranlagung für einen empfindlichen Verdauungstrakt.

Auch ein längst vergessener Darminfekt kann verantwortlich sein. Forscher vermuten, dass schädliche Bakterien das Nervensystem des Darms angreifen und so die Reizverarbeitung und Steuerung des Darms anhaltend aus dem Gleichgewicht bringen. Der Darm reagiert dann selbst bei normalen Reizen übersensibel und kann Beschwerden auslösen.

Als Folge kommt die Steuerung der Darmbewegung aus dem Takt. Bei Menschen mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden passiert der Nahrungsbrei den Magen-Darm-Trakt entweder zu schnell oder zu langsam.





Ernährung als Auslöser

Ungesunde Ernährung oder eine ungenügende Ballaststoffaufnahme können das Verdauungssystem irritieren – speziell bei empfindlichen Personen. «Irritierende» Nahrung, wie z. B. scharfes oder fettes Essen, blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel, säurehaltige Speisen und Getränke, Alkohol, ballaststoffarmes Fastfood können Auslöser für immer wiederkehrende Beschwerden sein. In diesem Fall sind Blähungen und Völlegefühl im Vordergrund, begleitet von Krämpfen im Magen-Darm-Bereich.

Stress als Auslöser

Stress kann bei der Ausprägung der Beschwerden eine entscheidende Rolle spielen. Grosse Belastungen können die Darmtätigkeit vermindern oder beschleunigen. Inzwischen sind sich die Wissenschaftler darüber einig, dass bei vielen Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden der Stress die Folge der Beschwerden und nicht deren Ursache ist. Ist die mentale Belastbarkeit jedoch erst einmal angegriffen, verstärken sich auch die Symptome – ein ungünstiger Kreislauf entsteht. Stress kann das Verdauungssystem beeinflussen und eine ganze Palette verschiedener Symptome verursachen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit und Durchfall.

Ernährungsgewohnheiten als Auslöser

Stress und Zeitmangel können ungesunde Ernährungsgewohnheiten fördern. Zu schnelles, aber auch unregelmässiges und übermässiges Essen, können einen negativen Einfluss auf die Verdauung und das Wohlbefinden im Darm haben.

Mehrere Therapieoptionen

Eine Kombination verschiedener Therapieansätze verspricht die besten Erfolge

1

3

2

Die Behandlung von funktionellen Magen- und Darmbeschwerden ruht auf drei Säulen, die alle zum Ziel haben, den Verdauungsprozess wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

1

Die Verhaltensänderung

Stress vermeiden und auf eine gesunde Ernährung achten kann Verdauungsbeschwerden verhindern oder deutlich reduzieren. Sport und Bewegung fördern zudem die innere Ausgeglichenheit.

2

Die psychotherapeutische Begleitung

Eine Verhaltenstherapie kann Wege aufzeigen um besser mit auslösenden Faktoren wie Stress, Überarbeitung und Angst umzugehen. Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Konfliktlösungsstrategien können helfen die psychologischen Stressfaktoren zu reduzieren und das Wohlbefinden wiederherzustellen.

3

Die medikamentöse Therapie

Für die Behandlung von Verdauungsbeschwerden sind verschiedenste Medikamente erhältlich. Pflanzliche Arzneimittel können den irritierten Verdauungstrakt wieder ins Gleichgewicht bringen. Gaspan® ist ein freiverkäufliches Medikament, welches in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich ist. Es enthält eine Kombination von zwei aktiven Substanzen, welche Symptome wie Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen merklich verbessern können.



Eine einzigartige Wirkstoffkombination – Gaspan®

Die Pfefferminze

(botanisch: *Mentha x piperita* L.) ist bekannt für ihre krampflösende Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden und ist seit mindestens zwei Jahrhunderten in Europa eine der beliebtesten Heilpflanzen.



Die Wirkung beruht auf den aromatischen Inhaltsstoffen, welche sich hauptsächlich in den Blättern finden. Diese kommen häufig als Tee zum Einsatz. In konzentrierter Form liegt der Wirkstoff als Pfefferminzöl vor. Dieser wird durch eine schonende Wasserdampfdestillation gewonnen und in Arzneimitteln eingesetzt. Wichtig ist, dass Pfefferminzöl magensaftresistent verkapselt eingenommen wird. Eine solche magensaftresistente Kapsel passiert den Magen unverändert und verhindert dadurch eine Reizung des Magens.

Der Kümmel

Als Kümmel werden umgangssprachlich die Früchte des Wiesenkümmels (botanisch: *Carum carvi* L.) bezeichnet.



Typisch für den Kümmel sind sein aromatischer Duft und sein Geschmack. Deshalb wird der Kümmel auch in der Küche gerne verwendet. Medizinisch werden die Kümmelfrüchte und die daraus gewonnenen ätherischen Öle verwendet. Kümmel wird schon lange zur Behandlung von Blähungen und Völlegefühl im Magen-Darm-Bereich eingesetzt.

Zwei Gaspan Kapseln enthalten eine hoch dosierte Kombination aus Wirkstoffen, welche 73 Tassen Pfefferminz-Kümmel-Tee entsprechen.



73

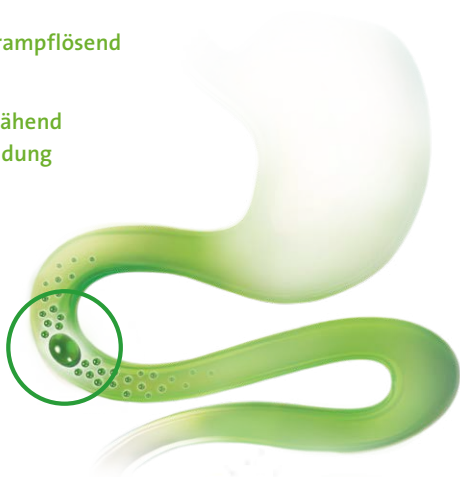
Gaspan® wirkt direkt im Darm

Eine Kombination aus hochdosiertem Pfefferminzöl und Kümmelöl

Gaspan® lindert unangenehme Magen-Darm-Beschwerden. Dabei ergänzen sich die beiden Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung.

- Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd
- Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung

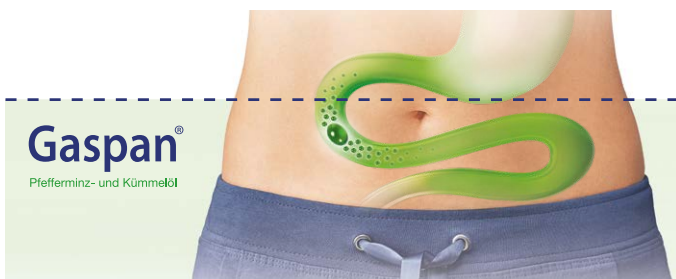
Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Die magensaftresistente Kapsel sorgt dafür, dass die Wirkstoffe den Magen schonend passieren können und die Aktivierung erst im Dünndarm stattfindet. Das breite Spektrum der Symptome bei Verdauungsstörungen wird somit direkt vor Ort angegangen.

Wo haben Sie hauptsächlich Beschwerden – oberhalb oder unterhalb des Bauchnabels?

Es ist nicht immer einfach genau zu sagen wo die Symptome herkommen. Beschwerden, die unterhalb des Bauchnabels auftreten, haben ihre Ursache häufig im Darm. Doch auch Beschwerden oberhalb des Bauchnabels müssen nicht unbedingt durch den Magen bedingt sein – aufgrund der anatomischen Lage des Dickdarms können diese auch von dort ausgehen.



Gaspan® lindert die Beschwerden bei einer Vielzahl von Symptomen und unterstützt das Wohlbefinden.



Gaspan® – eine einzigartige Kombination aus zwei aktiven pflanzlichen Inhaltsstoffen



Hilft bei Verdauungsbeschwerden

Auch bei anhaltenden und/oder wiederkehrenden Beschwerden



Wirkt direkt im Darm

Die magensaftresistente Kapsel bringt die Wirkstoffe dorthin, wo Beschwerden entstehen



Pflanzlich und rezeptfrei



Einfache Einnahme

Eine Kapsel, morgens und mittags, mindestens 30 Minuten vor dem Essen



www.gaspan.ch



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
Erlstrasse 2, 6403 Küssnacht am Rigi
Tel. 041 854 18 68
www.schwabepharma.ch



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.