

Gastroenterologie am Gendarmenmarkt

Fachpraxis für Innere Medizin und Gastroenterologie



Ratgeber Reizmagensyndrom

Dr. Julia Breitzkreutz
Dr. Christian Breitzkreutz
Fachärzte für Innere Medizin/
Gastroenterologie

Taubenstr. 20 10117 Berlin

Telefon 030/20607741

E Mail


dr.breitzkreutz@inneremedizin.berlin

Bei wiederkehrenden Beschwerden wie verfrühtes Sättigungsgefühl oder Völlegefühl nach dem Essen, Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit besteht bei Ihnen der Verdacht auf ein Reizmagensyndrom, auch funktionelle Dyspepsie genannt. Dieser Ratgeber informiert Sie über die nächsten Schritte.

Basistherapie mindestens für die nächsten 3 Monate:

Stress: Faktoren erkennen und positiv beeinflussen, Entspannungsübungen

Akupunktur: 12 Sitzungen innerhalb von 4 Wochen (sehr wirksam)

Phytotherapie (Arzneipflanzen): siehe Übersicht auf der Rückseite 

Ernährung: keine strenge Diät, Vermeidung individueller Unverträglichkeiten

Sport: Ausdauersport täglich 15 Minuten oder 3x/Woche 30 Minuten

Helicobacter: wenn positiv (Stuhltest) dann Antibiotikatherapie (Hausarzt)

PPI: *Therapieversuch 4 Wochen wenn Basismaßnahmen nicht ausreichen*

Zur Linderung der Symptom ist es zudem hilfreich:

- regelmäßig zu essen – keine üppigen Mahlzeiten – gut kauen – keine Hektik beim Essen – keine scharfen Gewürze – nicht rauchen – wenig Alkohol!

Diese Beschwerden haben viele Patienten und es bedeutet nicht, dass Sie ernsthaft krank sind. Eine weitergehende Diagnostik ist nur notwendig wenn trotz konsequenter Durchführung der Basistherapie innerhalb von 6 Monaten keine Besserung auftritt.

* Reizmagen - <https://gesund.bund.de/reizmagen-funktionelle-dyspepsie>

Phytotherapie Reizmagen

Vergleich der Wirksamkeit nach
aktueller Studienlage Stand 2024

Substanz	Dosierung	Verträglichkeit
Pfefferminzöl	180mg/3xtgl für 2-12 Wochen	Gut
Pfefferminz/Kümmelöl (Carmenthin)	2xtgl 1 Kapsel für 4 – 6 Wochen	Gut
STW-5 (Iberogast)	20 Drops/3xtgl für 4 Wochen	Sehr Gut
Yamato©Gast	3x3 Tbl. tgl.	Gut
Heilerde	s. Packungsbeilage	Gut