

Rezeptfreie Hilfe aus der Apotheke

Pantoprazol-ratiopharm SK 20 mg

- hemmt die Säurebildung direkt in der Magenschleimhaut
- verringert das Entstehen von überschüssiger Magensäure, die in die Speiseröhre fließen kann
- ist lactose- und glutenfrei
- ist gut verträglich und lindert die Beschwerden bis zu 24 Stunden lang



Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensaftresistente Tabletten
Wirkstoff: Pantoprazol (als Natrium 1,5 H₂O). Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 9/09.

www.ratiopharm.de

Material-Nr. 253784

Akupressur – für einen gleichmäßigen Energiefluss

Akupressur kann die Symptome von Sodbrennen lindern. Die manuelle Therapietechnik kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Während der Akupressur-Behandlung wird Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt.

Infos zu den Übungen

- ▶ Die Techniken der Akupressur sind in der Selbstbehandlung gefahrlos anwendbar.
- ▶ Es werden keine zusätzlichen Geräte oder Mittel benötigt.
- ▶ Entspannen Sie: Legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Bauch und atmen Sie ein und aus.
- ▶ Daumen und Zeigfinger sind aufgrund ihrer Kraft für die Behandlung besonders geeignet.
- ▶ Die Behandlung darf leicht schmerzhaft sein, aber noch erträglich.

福

FREUDE

德

HEILKRAFT

和

HARMONIE



Gönnen Sie sich und Ihrem Magen Ruhe und tanken Sie neue Energie

Neben der Akupressur können auch bestimmte Nahrungsmittel helfen: Grüner Tee beruhigt den Magen und kann die Symptome von Sodbrennen lindern.

氣
ENERGIE



DER GUTE GRIFF

氣

ENERGIE

和

HARMONIE

神

SPIRIT

Akupressur
gegen Sodbrennen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

ÜBUNG 1

Bresche des Himmels



Akupunkt: Ren 22 – der Punkt liegt in der Grube oberhalb des Brustbeins

Ausgangsposition: Sitzend oder bequem auf dem Rücken liegend

Ausführung: Den Punkt mit der Spitze des Zeigefingers pressen, dann unter Beibehaltung des Drucks kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn ausführen

Behandlungsdauer: Bis es lokal zieht bzw. spannt oder 1 Minute

Wirkung: Stärkt und reguliert das Qi der Funktionskreise „Magen“ und „Milz“



ÜBUNG 2

Sammlungspunkt des Magen-Funktionskreises



Akupunkt: Ren 12 – der Punkt liegt genau zwischen Nabel und unterer Spitze des Brustbeins

Ausgangsposition: Sitzend oder bequem auf dem Rücken liegend

Ausführung: Den Punkt mit der Spitze des Zeigefingers pressen

Behandlungsdauer: Bis sich ein leicht elektrisierender Schmerz einstellt oder etwa 1 Minute

Wirkung: Harmonisiert und reguliert das Qi des „Magen“-Funktionskreises



ÜBUNG 3

Inneres Paßtor



Akupunkt: Pe 6 – der Punkt liegt auf der Unterarminnenseite zwei Daumenbreiten vor der Handgelenksfalte entfernt, genau in der Mitte

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung: Den Punkt mit der Daumenspitze pressen

Behandlungsdauer: Etwa 1 Minute pressen, dann den anderen Arm behandeln

Wirkung: Harmonisiert und reguliert die „Mitte“, bewegt Qi und Xue und wirkt schmerzstillend



ÜBUNG 4

Dritter Weiler am Fuß



Akupunkt: Ma 36 – der Punkt liegt bei gebeugtem Knie vier Querfinger unterhalb der Kniescheibe und eine Daumenbreite seitlich der Schienbeinkante

Ausgangsposition: Auf dem Boden sitzend, das zu behandelnde Bein leicht angewinkelt

Ausführung: Mit der Zeigefingerspitze den Punkt kraftvoll pressen, dann unter Beibehaltung des Drucks kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn durchführen

Behandlungsdauer: 1 bis 3 Minuten lang, bis es zieht oder spannt, dann den Punkt am anderen Bein behandeln

Wirkung: Stützt die „Mitte“ und spendet Kraft und Erholung