

# Iberogast®

Pflanzliches  
Arzneimittel



## Flüssigkeit

**Lesen Sie bitte die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.** Dieses Arzneimittel ist auch ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muß Iberogast® jedoch vorschriftsgemäß eingenommen werden.

- Heben Sie bitte die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie bitte Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern oder keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

### Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist Iberogast® und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Iberogast® beachten?
3. Wie ist Iberogast® einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Iberogast® aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

### 1. Was ist Iberogast® und wofür wird es angewendet?

Iberogast® ist ein pflanzliches Arzneimittel bei Magen-Darm-Erkrankungen.

Iberogast® wird angewendet zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der

Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis).

Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

### 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Iberogast® beachten?

#### Iberogast® darf nicht eingenommen werden:

Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegen die Wirkstoffe von Iberogast®. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen.

#### Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Iberogast® ist erforderlich:

Wenn bei erstmaliger Anwendung von Iberogast® die Beschwerden sich nicht bessern, sollte nach einer Woche ein Arzt aufgesucht werden, um organische Ursachen auszuschließen. Sollten sich die Beschwerden unter Einnahme von Iberogast® verschlimmern oder neue Beschwerden hinzukommen, ist grundsätzlich ein Arzt aufzusuchen.

Bei Kindern unter 6 Jahren sollte bei Bauchschmerzen grundsätzlich ein Arzt aufgesucht werden.

#### Bei der Einnahme von Iberogast® mit anderen Arzneimitteln:

Bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt.

#### Bei der Einnahme von Iberogast® zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken:

Bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt.

#### Schwangerschaft und Stillzeit:

Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

#### Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch bzw. empfohlener Dosierung von Iberogast® ist keine Beeinträchtigung der Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen zu erwarten.

#### Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Iberogast®:

Iberogast® enthält 31 % Alkohol.

### 3. Wie ist Iberogast® einzunehmen?

Soweit nicht anders verordnet, wird Iberogast® 3mal täglich vor oder zu den Mahlzeiten in etwas Flüssigkeit wie folgt eingenommen:

Erwachsene und		
Jugendliche ab 13 Jahren	20 Tropfen	
Kinder von 6 bis 12 Jahren	15 Tropfen	
Kinder von 3 bis 5 Jahren	10 Tropfen	

Grundsätzlich besteht keine Beschränkung der Anwendungsdauer. Die Dauer der Einnahme richtet sich nach Art, Schwere und Verlauf der Erkrankung.

Vor Gebrauch schütteln!

Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

#### Wenn Sie eine größere Menge von Iberogast® eingenommen haben, als Sie sollten?

Wenn Sie Iberogast® in zu großen Mengen eingenommen haben, sollen Sie beim nächsten Mal mit der Einnahme, wie vom Arzt verordnet oder in der Dosierungsanleitung beschrieben, fortfahren.

Bisher ergaben sich keine Hinweise auf eine akute Überdosierung. Grundsätzlich ist aber der Alkoholgehalt zu berücksichtigen.

#### Wenn Sie die Einnahme von Iberogast® vergessen haben?

Wenn Sie die Einnahme von Iberogast® vergessen haben, sollen Sie beim nächsten Mal mit der Einnahme, wie vom Arzt verordnet oder in der Dosierungsanleitung beschrieben, fortfahren.

### 4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann Iberogast® Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten.

Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden.

### 5. Wie ist Iberogast® aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren! Bitte nicht über +25 °C lagern!

Sollte Iberogast® Ausflockungen oder Trübungen aufweisen, so sind diese ohne Einfluß auf die Wirksamkeit des Präparates.

Iberogast® darf nach Ablauf des auf dem Behältnis und der äußeren Umhüllung angegebenen Verfalldatums nicht mehr verwendet werden.

Nach Anbruch des Behältnisses ist Iberogast® 8 Wochen haltbar.

### 6. Weitere Informationen:

100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe:

Auszüge aus: **Iberis amara**  
(Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze)  
(1 : 1,5-2,5) 15,0 ml

Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V)		
<b>Angelikawurzel</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml
<b>Kamillenblüten</b>	(1 : 2 - 4)	20,0 ml
<b>Kümmelfrüchten</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml
<b>Mariendistelfrüchten</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml
<b>Melissenblättern</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml
<b>Pfefferminzblättern</b>	(1 : 2,5-3,5)	5,0 ml
<b>Schöllkraut</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml
<b>Süßholzwurzel</b>	(1 : 2,5-3,5)	10,0 ml

Auszugsmittel für alle Arzneidroge:

Ethanol 30 % (V/V)

Iberogast® enthält weniger als 0,1 Proteineinheiten pro 20 Tropfen.

#### Darreichungsform und Inhalt:

Flüssigkeit  
Originalpackung mit 20 ml N1  
Originalpackung mit 50 ml N2  
Originalpackung mit 100 ml N3

#### Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH  
Havelstraße 5, 64295 Darmstadt

#### Stand der Information:

Oktober 2009



Package Leaflet: Information for the User

**Iberogast®** oral liquid, herbal medicinal product

**Read all of this leaflet carefully because it contains important information for you.** This medicine is also available without a prescription. However, in order to achieve the best results, Iberogast® must be taken as instructed.

- Please keep this leaflet. You may need to read it again.
- Please ask your pharmacist if you need more information or advice.
- If your symptoms worsen or do not improve, you must contact a doctor.
- If any of the side effects gets serious, or if you notice any side effects not listed in this leaflet, please tell your doctor or pharmacist.

**In this leaflet:**

1. What Iberogast® is and what it is used for;
2. Before you take Iberogast®;
3. How to take Iberogast®;
4. Possible side effects;
5. How to store Iberogast®;
6. Further Information.

#### 1. What Iberogast® is and what it is used for

Iberogast® is a herbal medicine for gastrointestinal disorders. Iberogast® is indicated for the treatment of functional and motility-related gastrointestinal disorders such as irritable stomach and irritable bowel syndrome, as well as for the supportive treatment of the symptoms of stomach inflammation (gastritis).

These disorders manifest themselves primarily in symptoms such as stomach pain, bloating, flatulence, gastrointestinal spasms, nausea and heartburn.

#### 2. Before you take Iberogast®

**Iberogast® must not be taken:** If you are hypersensitive (allergic) to the active substances of Iberogast®. Children under 3 years may not take Iberogast®, as not enough experience has been acquired of its use in this age group.

**Special care is required when taking Iberogast®:** If upon the initial use of Iberogast® the symptoms do not improve, a doctor should be consulted after a week in order to rule out organic causes. Should the symptoms worsen while you are taking Iberogast® or new symptoms occur, you should always consult a doctor.

In children under 6 a doctor should always be consulted if there is abdominal pain.

**If Iberogast® is taken with other medicines:** There are no known interactions.

**If Iberogast® is taken together with food and drink:** There are no known interactions.

**Pregnancy and Breast-feeding:** The available data provides no indications of reasons for concern with respect to use during pregnancy and when breast-feeding. Nevertheless, Iberogast® should only be taken during pregnancy and when breast-feeding after consultation with a doctor.

**Driving and Using Machines:** When used as instructed with the recommended dosage, Iberogast® is not expected to impair the ability to drive a motor vehicle or use machines.

**Important information about some of the ingredients of Iberogast®:** Iberogast® contains 31% alcohol.

#### 3. How to take Iberogast®

Unless otherwise prescribed, Iberogast® is taken 3 times daily before or with meals in a little liquid as follows:

Adults and young people aged 13 years and over 20 drops, children 6-12 years 15 drops, children 3-5 years 10 drops.

There is no restriction on the length of use. The length of use depends on the type, severity and course of the disease.

Shake before use!

Please check with your doctor or pharmacist if you are not sure.

**If you take more Iberogast® than you should?** If you have taken too much Iberogast®, you should continue next time with the dose prescribed by your doctor or described in the dosage instructions.

There have so far been no indications of an acute overdose. As a matter of principle, however, the alcohol content must be considered.

**If you forget to take Iberogast®?** If you have forgotten to take Iberogast®, you should continue next time with the dose prescribed by your doctor or described in the dosage instructions.

#### 4. Possible side effects

Like all medicines, Iberogast® can cause side effects, although not everybody gets them.

Very rarely you may experience hypersensitivity reactions such as skin rash, itching, difficulty breathing.

In the event of side effects you should stop taking the product and seek the advice of a doctor. He or she can decide on their severity and any necessary further measures.

#### 5. How to store Iberogast®

Store all medicines out of the reach and sight of children!

Please do not store at temperatures above +25°C!

Should Iberogast® show signs of flocculation or turbidity, these do not influence the effectiveness of the drug.

Iberogast® must not be used after the expiry date shown on the container and the outer packaging.

After the container has been opened Iberogast® can be used for a further 8 weeks.

#### 6. Further Information:

100 ml of liquid contains the following active substances: Extracts of: Iberis amara (Bitter candytuft - fresh whole plant) (1:1.5-2.5) 15.0 ml.

Extracting agent: ethanol 50% (V/V).

Angelica root (1:2.5-3.5) 10.0 ml; Chamomile flowers (1:2-4) 20.0 ml;

Caraway fruit (1:2.5-3.5) 10.0 ml; Milk thistle fruit (1:2.5-3.5) 10.0 ml;

Balm leaves (1:2.5-3.5) 10.0 ml; Peppermint leaves (1:2.5-3.5) 5.0 ml;

Celandine (1:2.5-3.5) 10.0 ml; Liquorice root (1:2.5-3.5) 10.0 ml.

Extracting agent for all medicinal drugs: ethanol 30% (V/V)

Iberogast® contains less than 0.1 bread units per 20 drops.

#### Pharmaceutical form and content:

Liquid. Original pack containing 20 ml N1, 50 ml N2, 100 ml N3

#### Marketing Authorisation Holder and Manufacturer:

STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH

Havelstraße 5, 64295 Darmstadt, Germany

Information correct as of: October 2009

Only available from pharmacies

Marketing authorisation number 6463148.00.00

Kullanım Kılavuzu: Kullanıcı için bilgiler

**Iberogast®** sıvı, bitkisel ilaç

**Sizin için önemli olan bilgilerin yer aldığı bu ilaç prospektüsünü başından sonuna kadar okumanızı rica ve tavsiye ederiz.** Bu ilaç reçetesiz olarak da satın alınabilir. Ancak, tedavinin en iyi sonucu vermesi için Iberogast® kullanıldığında talimatlara uymalısınız.

- İlaç prospektüsünü lütfen saklayınız. Onu ileride tekrar okumak isteyebilirsiniz.
- Daha başka bilgi veya tavsiyelere ihtiyaç duyduğunuz takdirde lütfen eczaneye başvurunuz.
- Şikayetleriniz çoğaldığında veya iyileşme olmadığında mutlaka bir doktora başvurmanız gerekmektedir.
- Belirtilen yan etkilerden birinin size ciddi sıkıntı vermesi veya bu kullanım kılavuzunda belirtilmeyen yan etkiler fark etmeniz durumunda bunu lütfen doktorunuza veya eczaneye bildirin.

**İlaç prospektüsünün içeriği:**

1. Iberogast® nedir ve ne amaçla kullanılır?
2. Iberogast® alınmadan önce nelere dikkat edilmelidir?
3. Iberogast® ne şekilde alınmalıdır?
4. Hangi yan etkiler ortaya çıkabilir?
5. Iberogast® ne şekilde muhafaza edilmelidir?
6. Diğer bilgiler

#### 1. Iberogast® nedir ve ne amaçla kullanılır?

Iberogast®, mide-bağırsak hastalıklarında kullanılan bitkisel bir ilaçtır. Iberogast®, iritabl mide ve iritabl bağırsak sendromu gibi fonksiyonel ve motiliteye bağlı gastrointestinal hastalıkların tedavisinde kullanılır. Ayrıca mide mukozası iltihabının (gastrit) semptomatik tedavisini destekleyici bir ilaçtır. Söz konusu hastalıkların belirtileri daha çok mide ağrısı, dolgunluk hissi, şişkinlik, mide-bağırsak spazmları, bulantı ve mide yanması gibi şikayetler halinde ortaya çıkar.

#### 2. Iberogast® alınmadan önce nelere dikkat edilmelidir?

**Iberogast®'in kullanılmaması gereken durumlar:** Iberogast®'in içerdiği etkin maddelere aşırı duyarlılık (alerji) söz konusu olduğunda. Henüz yeterli deneyim mevcut olmadığından, 3 yaşından küçük çocuklara Iberogast® verilmemelidir.

**Iberogast® kullanırken özellikle dikkatli olunması gereken durumlar:** Iberogast® ilk defa kullanıldığında şikayetlerde iyileşme olmadığı zaman, rahatsızlığın organik bir sebepten kaynaklı olup olmadığını tespit ettirmek üzere bir hafta sonra bir doktora başvurulmalıdır. Iberogast® kullanımı sırasında şikayetleriniz çoğaldığında veya yeni şikayetleriniz ortaya çıktığında mutlaka bir doktora başvurunuz.

6 yaşından küçük çocuklara karnı ağrısı görüldüğünde mutlaka bir doktora başvurulması gerekir.

**Iberogast® başka ilaçlarla birlikte alındığında:** Bugüne kadar herhangi bir etkileşim bildirilmemiştir.

**Iberogast® gıda maddeleri ve içeceklerle birlikte alındığında:** Bugüne kadar herhangi bir etkileşim bildirilmemiştir.

**Hamilelik ve emzirme dönemi:** Mevcut verilere göre, ilacın hamilelik ve emzirme döneminde kullanımının sakıncalı olmadığına dair herhangi bir bulgu yoktur. Yine de hamile ve emziren kadınlar Iberogast®'i ancak doktorla görüştükten sonra kullanmamalıdır.

**Araç ve makine kullanma kabiliyeti:** Iberogast®'in amacına uygun ve tavsiye edilen dozajda kullanıldığında araç veya makine kullanma kabiliyetinin olumsuz etkilenmesi beklenmemektedir.

**Iberogast®'in bazı diğer bileşenleri hakkında önemli bilgiler:** Iberogast® %31 alkol içerir.

#### 3. Iberogast® ne şekilde alınmalıdır?

Doktor tarafından başka bir doz önerilmediği takdirde Iberogast® günde 3 kez yemeklerden önce veya yemeklerle birlikte bir miktar sıvı ile aşağıdaki dozlarla alınır:

Erişkinler ve 13 yaşından büyük çocuklar 20 damla, 6 ile 12 yaş arası çocuklar 15 damla, 3 ile 5 yaş arası çocuklar 10 damla.

Kullanım süresi konusunda genelde herhangi bir sınırlama yoktur. Kullanım süresi hastalığın türü, şiddet ve seyirine bağlıdır.

Kullanımdan önce çalkalayınız!

Emin olmadığınız zaman lütfen doktorunuza veya eczaneye danışınız.

**Olması gerektiğinden daha fazla miktarda Iberogast® alındığında:** Fazla miktarda Iberogast® alındığında ilacı bir dahaki sefer doktorun belirlediği ya da dozaj talimatında belirtilen şekilde almaya devam ediniz.

Şimdiye kadar akut doz aşımı bildirilmemiştir. Ancak, ilacın içerdiği alkol oranı genel olarak dikkate alınmalıdır.

**Iberogast® almayı unuttuğunuzda:** Iberogast® almayı unuttuğunuzda ilacı bir dahaki sefer doktorun belirlediği ya da dozaj talimatında belirtilen şekilde almaya devam ediniz.

#### 4. Hangi yan etkiler ortaya çıkabilir?

Bütün ilaçlar gibi Iberogast® da yan etkilere neden olabilir, ancak bunlar her kullandıran ortaya çıkmayabilir.

Çok nadiren örn. deri döküntüsü, kaşıntı, nefes darlığı gibi aşırı duyarlılık reaksiyonları görülebilir.

Yan etkiler meydana geldiğinde ilacı keserek bir doktora başvurulmalıdır. Doktor, yan etkilerin şiddet derecesini tespit ederek gerekli olabilecek önlemlere karar verir.

#### 5. Iberogast® ne şekilde muhafaza edilmelidir?

İlaç çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız!

Lütfen en çok +25 °C sıcaklıkta saklayınız!

Iberogast®'ta görülebilecek topaklaşma veya bulanıklıklar ilacın etkisine tesir etmez.

Şişe üzerinde ve dış ambalajında belirtilen son kullanım tarihi geçtikten sonra Iberogast® kullanılamaz.

Kapağı ilk kez açıldıktan sonra Iberogast® 8 hafta süreyle kullanılabilir.

#### 6. Diğer bilgiler:

100 ml sıvı aşağıdaki etkin maddeleri içerir: Iberis amara total ekstresi (1:1.5-2.5) 15,0 ml. Ekstraksiyon maddesi: Etanol %50 (hacmen).

Angelicae radix ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml; Matricariae flos ekstresi (1:2-4) 20,0 ml; Carvi fructus ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml; Cardui mariae fructus ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml; Melissa folium ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml;

Menthae piperitae folium ekstresi (1:2,5-3,5) 5,0 ml; Chelidoni herba ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml; Liquiritiae radix ekstresi (1:2,5-3,5) 10,0 ml.

Tüm şifalı bitkiler için ekstraksiyon maddesi: Etanol %30 (hacmen)

Iberogast® her 20 damlada 0,1 den daha az ekmeke birimi (BE) içerir.

#### Sunum biçimi ve içeriği:

Sıvı, 20 ml'lik orijinal ambalaj N1, 50 ml'lik orijinal ambalaj N2, 100 ml'lik orijinal ambalaj N3

#### Farmakolojik kuruluş ve üretici firma:

STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH

Havelstraße 5, 64295 Darmstadt / Almanya

Son güncelleme tarihi: Ekim 2009

Sadece eczanelerde satılır.

Ruhsat no: 6463148.00.00

## Liebe Patientin, lieber Patient,

immer mehr Menschen besinnen sich auf die Werte der Natur und schätzen wirksame und verträgliche Arzneimittel auf pflanzlicher Basis, deren Inhaltsstoffe sich seit Jahrzehnten bewährt haben.

## Umfassende und schnelle pflanzliche Hilfe für Magen und Darm

Das pflanzliche Kombinationspräparat Iberogast®

besteht aus Extrakten aus neun Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe ein umfassendes Wirkspektrum (Multi-Target-Prinzip) in verschiedenen Bereichen des Verdauungssystems bieten. Dort kann Iberogast® beruhigend auf Nerven, entspannend auf Muskeln und regulierend auf die Magen-Darm-Bewegungen wirken. Zusätzlich kann Iberogast® die Bildung von Magensäure normalisieren und die Magenschleimhaut schützen.

Um die Inhaltsstoffe von Iberogast® zu extrahieren, wird Alkohol verwendet. Bei einer Dosis von 20 Tropfen enthält Iberogast® sehr wenig Alkohol. Beispielsweise enthält ein Glas handelsüblicher Apfelsaft viermal so viel Alkohol wie 20 Tropfen Iberogast®.

### Magen-Darm-Beschwerden haben viele unterschiedliche Ursachen.

Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit und Sodbrennen treten oft ohne organische Grunderkrankung und häufig in Kombination auf. Man spricht deshalb auch von **funktionellen** Magen-Darm-Erkrankungen. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein, wie z. B. empfindliche Magennerven, eine gereizte Magenschleimhaut oder eine gestörte Säureproduktion. Jedoch gehen sehr häufig die Beschwerden auf einen gestörten Bewegungsablauf (Motilität) der Magen-Darm-Muskeln zurück, sind also **motilitätsbedingt**.

### So bringt Iberogast® den Magen ins Gleichgewicht

Wenn beispielsweise der Speicher im oberen Teil des Magens (Fundus) verkrampft ist, kann

er sich bei der Nahrungsaufnahme nicht richtig ausdehnen. Völlegefühl und Krämpfe können die Folge sein. Iberogast® kann die verkrampften Muskeln des Magenspeichers entspannen und für eine ausreichende Dehnung sorgen.

Im unteren Teil des Magens, dem Transporter (Antrum), können erschlaffte Muskeln dazu führen, dass die Nahrung zu lange im Magen liegt. Iberogast® kann die Muskelbewegung im Antrum anregen und somit für

eine geregelte Durchmischung und den Weitertransport der Nahrung sorgen. Blähungen, Druck und Übelkeit können damit schnell und nachhaltig gebessert werden.

Wenn der Druck im Magen zu groß ist, weil die Nahrung nicht weitertransportiert wird, und der Schließmuskel (Sphinkter) zwischen Speiseröhre und Magen zu schlaff ist, kann Magensäure in die Speiseröhre gelangen – Sodbrennen kann die Folge sein. Hier kann Iberogast® helfen, indem es den Druck beiseitigt und dadurch auf den Schließmuskel wirkt, so dass die Magensäure nicht in die Speiseröhre gelangen kann.

### Das können Sie selbst für Ihren Magen tun

Hören Sie auf Ihren Bauch!

Jeder weiß selbst am besten, was ihm buchstäblich auf den Magen schlägt. Neben fetten, scharfen oder üppigen Mahlzeiten gehören Stress und Bewegungsmangel zu den häufigsten Auslösern für Magen-

beschwerden. Achten Sie daher auf eine gesunde Ernährung, eine ausgewogene Lebensweise und viel Bewegung an der frischen Luft. Dies ist das Beste was Sie für Magen und Darm tun können.

Weitere Informationen rund um das Thema Magen-gesundheit finden Sie unter: [www.iberogast.de](http://www.iberogast.de)

Steigerwald wünscht gute Besserung!