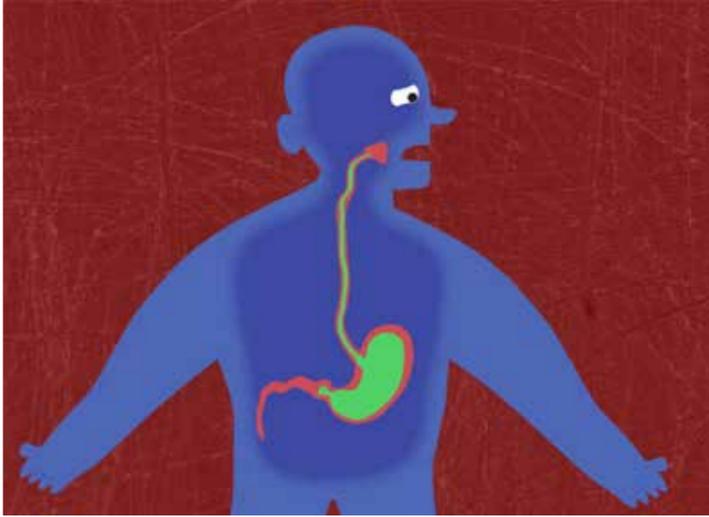


# Sodbrennen und Verdauungsstörungen - E-Mail-Serie

Nachfolgend finden Sie vorgefertigte Texte und Bilder, die in einer E-Mail-Kampagne verwendet werden können, um Mitarbeiter über Sodbrennen und Verdauungsstörungen aufzuklären. Bitte teilen Sie die E-Mail-Serie mit Ihren Mitarbeitern. Sie können darüber hinaus auch Informationen zu Telemedizin (sofern verfügbar) und anderen Dienstleistungen der Krankenversicherung hinzufügen.



## email 1



### Was sind Sodbrennen und Verdauungsstörungen?

Wenn wir essen wandert die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen. Magensäure zerlegt die Nahrung in Flüssigkeit. Normalerweise bleibt die Magensäure im Magen, aber bei Menschen, die an Sodbrennen leiden, fließt die Magensäure zurück in die Speiseröhre. Dies kann zu Reizungen, Beschwerden und Verdauungsstörungen führen.

In den nächsten Tagen werden wir Ihnen Informationen darüber geben, wie Sie die Symptome von Sodbrennen und Verdauungsstörungen erkennen und behandeln können. In der Zwischenzeit laden wir Sie ein, sich dieses Video anzusehen, um mehr über Ursachen, Risikofaktoren und Prävention zu erfahren:

[www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-german](http://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-german)

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network [gcb.com](http://gcb.com) zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

## email 2



### Sodbrennen und Verdauungsstörungen - Symptome & Vorbeugung

Die Symptome von Sodbrennen und Verdauungsstörungen beinhalten:

- Brustschmerzen
- Ein brennendes Gefühl in der Brust
- Schluckbeschwerden
- Schlechter Atem
- Blähungen
- Das Aufstoßen von saurer Flüssigkeit oder Nahrung

Was verursacht Sodbrennen und Verdauungsstörungen und was können Sie dagegen tun? Hier sind einige Tipps zur Vorbeugung von Verdauungsstörungen und Sodbrennen:

- Nicht überessen
- Kauen Sie gründlich und langsam
- Vermeiden Sie frittierte, ölige oder andere fetthaltige Nahrungsmittel
- Rauchen Sie nicht
- Vermeiden Sie scharfe Speisen
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Kaffeekonsum
- Essen Sie nicht zu spät abends

All diese Dinge stören die Verdauung, da sie zu viel Magensäure produzieren und damit erhöhten Magendruck oder eine Verlangsamung des Verdauungsprozesses verursachen.

Wenn Sie einen gesunden Lebensstil führen und weiterhin an Sodbrennen und Verdauungsstörungen leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass keine anderen Ursachen für Ihre Symptome vorliegen.

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network [gcb.com](http://gcb.com) zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

