



## Reflux-Erkrankungen

Unter dem Begriff "gastro-ösophageale Reflux-Krankheiten" versteht man Beschwerden, die durch einen meist **chronischen Rückfluss von Magensäure** in die **Speiseröhre** (Ösophagus) ausgelöst werden. Beispielsweise, wenn der Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre nicht mehr richtig abdichtet. Es können aber auch andere Störungen in der Speiseröhre die Ursache sein oder ein Zwerchfellbruch.

In 60% der Fälle kommt es durch den Reflux zu nachweisbaren Schäden an der Speiseröhre. Einer von zehn PatientInnen leidet unter einem sogenannten "Barrett-Ösophagus", bei dem sich die Schleimhaut des untersten Speiseröhrenabschnittes in eine Magenschleimhaut umzuwandeln beginnt. Die neu gebildeten Zellen schützen die Speiseröhre zunächst einmal vor der aggressiven Säure, können aber auch bereits eine Krebs-Vorstufe darstellen.

### Ursachen:

Zwerchfellbruch, starkes Übergewicht, Schwangerschaft, „schwere/tüppige“ Mahlzeiten, diverse Nahrungsmittel (Süßes, Scharfes, Pfefferminz, Kaffee, Alkohol (v.a. Weißwein), Essig, Kohlensäure, Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Paprika, rohe Zwiebeln, Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Räucherspeck, Leberwurst, Mayonnaise, Tomaten(ketchup), hartgekochte Eier, frisches Brot), Stress, psychische Beschwerden, Rauchen, Verstopfung sowie bestimmte Medikamente, die den Schließmuskel erschlaffen lassen.

**Symptome:** Brennen hinter dem Bruststein vor allem nach dem Essen und im Liegen (sofern Herzerkrankungen ausgeschlossen sind), saures Aufstoßen, Oberbauch- & Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen sowie Schluckbeschwerden treten auf. **Hinweis:** Reflux kann auch symptomlos sein!

**Anmerkung:** Die Beschwerden sind jenen bei anderen Erkrankungen wie Magengeschwür, Reizmagen, Herzschmerzen (Angina pectoris), Muskelschmerzen, Rückenbeschwerden, nervösem Darm, Gallensteinen, Erkrankung der Bauchspeicheldrüse sehr ähnlich. Nur ein (Fach-)Arztbesuch verschafft Klarheit.

**Diagnosestellung:** An erster Stelle steht das ausführliche Arztgespräch, welches Einsicht in die Krankheitsgeschichte gibt. Danach stehen im Bedarfsfall verschiedene Untersuchungsmethoden zur Verfügung wie z. B.: Gastroskopie (Magenspiegelung) und Biopsie (Gewebeentnahme), Ultraschall, Blutentnahme, Röntgen (z. B. bei möglichem Zwerchfellbruch), Messung des Säuregrades im untersten Teil der Speiseröhre über 24 Stunden mit einem transportablem Gerät, Messung des Druckes im Schließmuskel der Speiseröhre mittels Speiseröhren-Manometers, Motilitätsuntersuchung (Überprüfung, ob das Vorwärtsschieben der Nahrung bis zum Magen funktioniert) sowie ein Helicobacter-Test.

### Behandlungsmaßnahmen & TIPPS:

- \* Führen eines Beschwerdetagebuches (wann treten Beschwerden auf, was und wie viel wurde zuvor gegessen/getrunken, Begleitumstände notieren wie Stress etc.). Die „Verursacher“ wie z. B. Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, scharfe Gewürze, fette Speisen sind anschließend zu meiden.
- \* Mehrere kleine „leichte“ Mahlzeiten über den Tag verteilt aufnehmen und jeden Bissen gründlich kauen. Das Abendessen sollte spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- \* Sehr wichtig: Gewichtsreduktion (minus 5 kg führen bereits zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden), Tabakentwöhnung (ihre Apotheke hilft Ihnen dabei), regelmäßige Bewegung sowie Stressvermeidung. Bei psychischen Problemen ist eine Psychotherapie o.ä. zu empfehlen.
- \* Magen-Darm-Tee sowie Basenpulver oder Heilerde aus der Apotheke helfen.
- \* Einengende Kleidung vermeiden.
- \* Bettkopfbende erhöhen oder einen Polster unterlegen (Winkel von etwa 30°).
- \* Vom Arzt verordnete Medikamentevorschriftsmäßig einnehmen.
- \* Gegebenenfalls schafft eine Operation Linderung.

