

# Die Reflux- krank- heit

*Ärztlicher  
Ratgeber  
für Patienten*

*Takeda Pharma*

Ein Service von

*Takeda Pharma*

# Die Speiseröhre: Ein Hochleistungsorgan mit vielen Funktionen.

Damit Sie die Ursachen Ihrer Beschwerden besser verstehen können, lohnt es sich, zunächst einmal den Aufbau und die Aufgaben der Speiseröhre kennenzulernen.

Die Speiseröhre ist ein ca. 20 bis 30 cm langer Muskelschlauch, der den Schlund mit dem Magen verbindet. Am Übergang zum Magen wird die Speiseröhre durch einen ringförmigen Muskel, den unteren Speiseröhrenschließmuskel begrenzt.

Die wesentliche Aufgabe der Speiseröhre besteht darin, aufgenommene Nahrung und Flüssigkeiten in den Magen zu transportieren. Dies geschieht durch krampfartiges Zusammenziehen der Speiseröhrenmuskulatur.

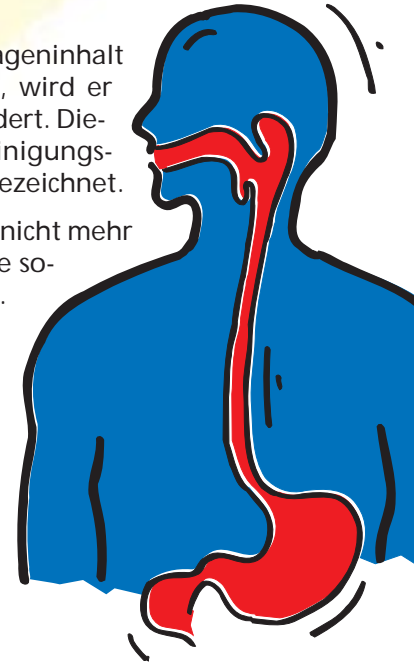
Sobald die dabei erzeugten Druckwellen beim Magen angekommen sind, erschlafft der untere Speiseröhrenschließmuskel, so daß die Nahrung ungehindert passieren und in den Magen gelangen kann.

## Die gesunde Speiseröhre schützt sich selbst.

Unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme im Magen verengt sich der Schließmuskel der Speiseröhre wieder. Das ist eine wichtige Schutzfunktion, denn auf diese Weise wird ein Aufsteigen von Magensäure verhindert.

Fließt dennoch einmal Mageninhalt in die Speiseröhre zurück, wird er sofort wieder zurückbefördert. Dieser Vorgang wird als Reinigungsfunktion der Speiseröhre bezeichnet.

Wenn diese Mechanismen nicht mehr funktionieren, entsteht die sogenannte Refluxkrankheit.



# Was versteht man unter der Refluxkrankheit?

## Wenn die Speiseröhre schlapp macht.

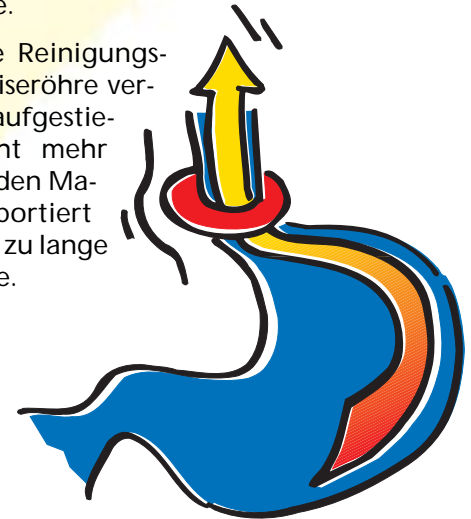
Bei der Refluxkrankheit ist das Zurückfließen von saurem Magensaft (**saurer Reflux**) in die Speiseröhre krankhaft gesteigert. Diese Fehlfunktion wird durch eine Schwächung des unteren Speiseröhrenschließmuskels – besonders während des Nachtschlafes – sowie durch eine verzögerte Magenentleerung verursacht.



## Rückfließende Magensäure schädigt die Schleimhaut.

Durch Nahrung, die länger als gewöhnlich im Magen bleibt, steigt der Druck dort über längere Zeit deutlich an. Dieser Kraft kann der untere Schließmuskel irgendwann nicht mehr standhalten. Wie ein Fluß, der über seine Ufer tritt, fließt die Magensäure dann in die Speiseröhre.

Ist zusätzlich die Reinigungsfunktion der Speiseröhre verzögert, wird die aufgestiegene Säure nicht mehr schnell genug in den Magen zurücktransportiert und verbleibt viel zu lange in der Speiseröhre.



# Beschwerden, die einem übel aufstoßen.

## Die schmerzhaften Konsequenzen.

Neben Völlegefühl und Übelkeit, ist vor allem das Sodbrennen ein typisches Merkmal der Refluxkrankheit. Es verursacht immer wiederkehrende stechende Schmerzen hinter dem Brustbein. Dieser Zustand kann einige Minuten, aber manchmal auch viele Stunden andauern. Durch zusätzliches saures Aufstoßen wird die Situation noch weiter verschlimmert. Je mehr Säure in die Speiseröhre zurückfließt und je länger sie dort verweilt, um so heftiger werden die Beschwerden.

Manchmal gelangt Magensäure bis in die Mundhöhle und von da aus unter Umständen sogar in die Luftwege, was gerade bei Patienten mit Asthma und chronischer Bronchitis besonders häufig ist. Während der Nacht und nach dem Essen werden dadurch Husten und Heiserkeit ausgelöst. Oftmals ist das Verschlucken von Säure auch der Grund für das Schnarchen.

Auf Dauer kann die Säure in der Speiseröhre zu einer sogenannten Refluxoesophagitis, d. h. zu großflächigen, oberflächlichen oder tiefen Schleimhautschäden führen, die große Schmerzen verursachen.

## Wieviele Menschen leiden unter Reflux?

Denken Sie bitte nicht, daß Sie ein Einzelfall sind! Ihre Krankheit ist nämlich weit verbreitet. Bis zu 25 % aller Erwachsenen leiden immer wieder unter refluxbedingten Beschwerden. Intensität und Häufigkeit können hierbei sehr unterschiedlich sein. Patienten über 50 Jahre sind übrigens wesentlich öfter betroffen als jüngere.

## Wie wird die Refluxkrankheit festgestellt?

Zur Erkennung der unterschiedlichen Schweregrade der Refluxkrankheit ist die Spiegelung von Speiseröhre und Magen (Oesophagus-Gastroskopie) besonders gut geeignet. Mit ihrer Hilfe können auch andere krankhafte Veränderungen, insbesondere Speiseröhrenkrebs, sicher ausgeschlossen werden. Eine Röntgen-Untersuchung ist weniger zuverlässig.



# So schlägt Ihnen die Refluxkrankheit nicht länger auf den Magen.

## **Eine umfassende Therapie ist oberstes Gebot.**

Der erste Schritt bei einer Behandlung ist es natürlich, den Betroffenen von seinen akuten Beschwerden zu befreien. Sodann muß die Heilung von Schleimhautschäden der Speiseröhre in Angriff genommen werden.

Nur so kann das Wiederauftreten von Sodbrennen und einer eventuellen Refluxoesophagitis sicher verhütet werden. Um dieses Ziel zu erreichen, ist oft eine Langzeitbehandlung notwendig. Wird sie nicht durchgeführt, schreitet die Krankheit weiter fort.

## **Sehr gute Heilungsaussichten.**

Durch eine konsequente Therapie mit modernen säurehemmenden Medikamenten läßt sich das Fortschreiten der Refluxkrankheit heute in der Regel zuverlässig verhindern. Bestehende Schäden können sich zurückbilden. Sie brauchen also keine Angst zu haben, daß Sie Ihre Beschwerden ein Leben lang erdulden müssen.



Voraussetzung für eine vollständige Heilung ist allerdings, daß Sie eine gewisse Portion Geduld aufbringen, die Termine bei Ihrem Arzt einhalten und seine Anweisungen befolgen. Wenn Sie das tun, wird sich Ihr Zustand sowohl kurz- als auch langfristig deutlich verbessern.

# Was Sie selbst tun können: 7 gute Tips.

Neben einer angemessenen medikamentösen Behandlung ist die Änderung ungesunder Lebensgewohnheiten die wesentliche Grundlage einer wirksamen Therapie der Refluxkrankheit. Die nachfolgenden Tips sollen Ihnen helfen, Ihre Krankheit so schnell wie möglich zu überwinden.



## **1. Geben Sie unbedingt das Rauchen auf!**

Rauchen schädigt bekanntermaßen die Gesundheit und so natürlich auch Ihre Speiseröhre. Durch die aggressiven Stoffe im Rauch wird die Heilung der geschädigten Schleimhäute verhindert und vor allem der untere Speiseröhrenschließmuskel geschwächt. Dadurch nimmt der saure Reflux weiter zu, Sodbrennen und Schmerzen treten deutlich häufiger auf. Rauchverzicht hingegen führt zu immer seltener auftretenden Refluxepisoden.

Tun Sie also Ihrer Gesundheit und Ihrer Speiseröhre einen großen Gefallen, und hören Sie mit dem Rauchen auf. Wenn Sie es nicht allein schaffen, bitten Sie Ihren Arzt um Hilfe.



## **2. Essen Sie nur, was Ihnen bekommt!**

Kleine und häufige Mahlzeiten verträgt Ihre Speiseröhre besser als üppige. Essen Sie also nicht zu viel auf einmal. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag verteilt in gleichen zeitlichen Abständen ein.

Besonders wichtig: 3 Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie nach Möglichkeit ganz auf Essen verzichten, da dieses sonst über Nacht unverdaut in Ihrem Magen liegenbleibt. Vermeiden Sie grundsätzlich fettes Essen und schränken Sie den Verzehr von Kohlenhydraten (z. B. Kuchen, Weißbrot) ein. Bevorzugen Sie stattdessen eiweißreiche Nahrungsmittel (z.B. mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte). Das ist wichtig, denn Fett und Kohlenhydrate schwächen, Eiweiß hingegen stärkt nachweislich den unteren Speiseröhrenschließmuskel.

Bestimmte Nahrungsmittel sind Gift für Ihre Speiseröhre. Vor allem Schokolade, Pfefferminze, Fruchtsäfte und Tomatenprodukte fördern den sauren Reflux. Fruchtsäfte, Kohlensäurehaltige Getränke, Tomaten und Kaffee besitzen sogar eine zusätzliche schädigende Wirkung auf die Speiseröhren-Schleimhaut.



### 3. Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes!

Damit die Säure während der Nachtruhe nicht in Ihre Speiseröhre aufsteigen kann, sollten Sie das Kopfende Ihres Bettes um etwa 30 cm erhöhen. Dies ist eine einfache aber wirkungsvolle Maßnahme, die Ihre Beschwerden verringert und die Heilung beschleunigt.

Wenn Sie ein Bett mit verstellbarem Kopfteil haben, nutzen Sie diese Funktion. Ansonsten legen Sie z.B. Holzklötze unter die Bettpfosten am Kopfende. Die einfache Höherlagerung Ihres Oberkörpers mit Kissen reicht nicht aus.



### 4. Setzen Sie Ihren Magen nicht unter Druck!

Wenn Sie Übergewicht haben, sollten Sie abnehmen, denn Übergewicht setzt den Magen zusätzlich unter Druck, so daß die Magensäure noch leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann. Heftiges Sodbrennen ist die Folge. Eine Gewichtsreduktion führt im allgemeinen zu einer Verbesserung Ihrer Beschwerden. Fragen Sie bitte Ihren Arzt nach einer für Sie geeigneten Diät.

Tragen Sie keine einengende Kleidung (z. B. Mieder, Gürtel oder enge Jeans), und vermeiden Sie langes, unbequemes Sitzen, z.B. beim Autofahren. Auf der Toilette sollten Sie das Pressen vermeiden. Sorgen Sie für weichen Stuhlgang durch faserreiche Kost, z.B. mit Weizenkleie oder geschroteten Leinsamen.



### 5. Nehmen Sie keine Medikamente, die Ihr Speiseröhrenventil schwächen!

Es gibt Medikamente, die ungünstig auf Ihren unteren Speiseröhrenschließmuskel wirken.

Die Magensäure hat es dann viel leichter, in Ihre Speiseröhre aufzusteigen und Beschwerden zu verursachen. Sagen Sie deshalb Ihrem Arzt, welche Medikamente Sie derzeit einnehmen.



### 6. Vermeiden Sie Alkohol und Kaffee!

Alkohol – besonders hochprozentige Sorten – kann Ihre Speiseröhre im Moment überhaupt nicht vertragen, denn er führt zu einer Säureüberproduktion im Magen. Die Säure kann dann wieder leicht in Ihre Speiseröhre aufsteigen, und die Schmerzen beginnen von neuem.

Alkohol reduziert überdies den Druck im unteren Speiseröhrenschließmuskel und behindert die Reinigungsfunktion der Speiseröhre. So kann Ihre Speiseröhre nicht heilen.

Mit Kaffee sollten Sie sehr vorsichtig sein, da die gerösteten Bohnen ebenfalls leicht zu einer Übersäuerung führen. Wenn Sie merken, daß Kaffee Ihnen nicht bekommt, verzichten Sie auch darauf.



## **7. Nehmen Sie regelmäßig das von Ihrem Arzt verschriebene Medikament ein!**

Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament verschrieben, das die Heilung Ihrer Erkrankung unterstützen soll.

Starke Säurehemmer haben sich in der Behandlung der Refluxkrankheit bzw. der Refluxoesophagitis besonders bewährt. Sie verhindern, daß die Säure in die Speiseröhre aufsteigt und bewahren Sie so vor Sodbrennen.

Bitte nehmen Sie das verschriebene Medikament jeden Tag entsprechend der Dosierungsvorgabe Ihres Arztes ein. Sie werden dann eine baldige Besserung verspüren.

Aber Vorsicht: Ihre Beschwerden klingen schneller ab als Ihre Speiseröhre heilt. Diese wird erst nach einiger Zeit wieder völlig gesund. Solange müssen Sie konsequent das Medikament einnehmen. Das erfordert Geduld und Durchhaltevermögen, aber es lohnt sich ganz bestimmt. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wann die Behandlung abgeschlossen sein wird und Sie das Präparat absetzen können.

## **Wenn Sie mehr wissen möchten ...**

Sollten Sie nach der Lektüre dieses Ratgebers weitere Fragen haben, gehen Sie bitte zu Ihrem Arzt. Er wird Ihnen noch genauer erklären, was Sie für die Heilung Ihrer Speiseröhre tun können und Ihnen helfen, Ihre Beschwerden schnell in den Griff zu bekommen!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

**Takeda Pharma GmbH  
Viktoriaallee 3-5  
52066 Aachen**

**<http://www.takeda.de>**