

Haben Sie noch Fragen?

Sollte Ihnen nach der Lektüre dieses Ratgebers noch etwas unklar sein, gehen Sie bitte zu Ihrem Arzt. Er wird Ihnen helfen, Ihre Beschwerden schnell in den Griff zu bekommen!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Der Reiz- magen

*Ärztlicher
Ratgeber
für Patienten*

Takeda Pharma

Ein Service von

Takeda Pharma

Der Reizmagen: eine schmerzhaft Angelegenheit mit verschiedenen Ursachen.

Ihr Arzt hat bei Ihnen einen Reizmagen, auch Dyspepsie genannt, festgestellt. Nachfolgend möchten wir Sie darüber informieren, was es damit auf sich hat, was Ihr Arzt und was Sie dagegen tun können.

Wie äußert sich der Reizmagen?

Die Erkrankung macht sich durch Schmerzen und Unbehagen im oberen Bauchraum bemerkbar. Die Schmerzen können sich teilweise zu Krämpfen steigern.

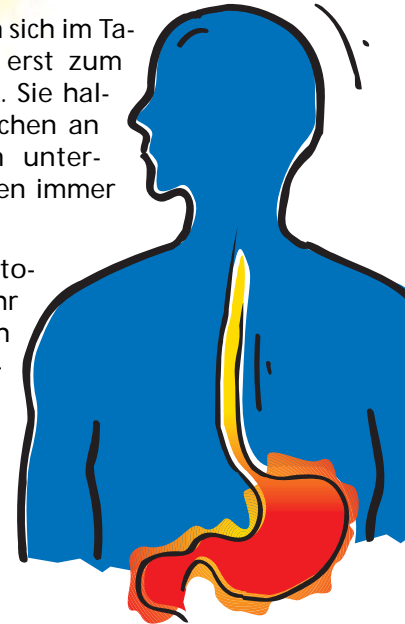
Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen sind ebenso typische Symptome wie Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit. Dadurch wird die Lebensqualität beeinträchtigt.

In vielen Fällen können die auftretenden Schmerzen nicht genau lokalisiert werden. Auch Heftigkeit und Dauer können häufig wechseln. Streß, Aufregung und Angst verstärken die Beschwerden noch zusätzlich.

Ganz typisch für den Reizmagen sind Schmerzen, die manchmal an anderer Stelle des Körpers auftreten. Sie können sich z. B. durch migräneähnliche Kopfschmerzen, Schwitzneigung und Errötung, schnelle Ermüdung, Schlafstörungen und Leistungsschwäche bemerkbar machen.

Die Symptome verstärken sich im Tagesverlauf und klingen erst zum späten Abend wieder ab. Sie halten über mehr als 4 Wochen an und können danach in unterschiedlichen Zeitabständen immer wieder auftreten.

Diese sprunghafte Symptomatik über ein halbes Jahr und länger gilt als typisch für funktionelle Oberbauchbeschwerden.



Was reizt den Magen?

Die Ursachen für das Entstehen eines Reizmagens sind vielfältig. Grundsätzlich ist der Reizmagen jedoch ein rein funktionelles und kein organisches Leiden. Das bedeutet, die Funktionsstörungen werden nicht durch eine ernsthafte Erkrankung hervorgerufen.

Die Schmerzen im Magen werden über Dehnungsfühler in den glatten Muskelzellen der Magenwand ausgelöst. Bei zahlreichen Reizmagen-Patienten liegt hier eine gesteigerte Wahrnehmung vor, das heißt, ihr Magen ist sehr schmerzempfindlich (z. B. starke Reaktion auf Nikotin, Koffein etc.).



Außerdem spielt beim Reizmagen eine angeborene Störanfälligkeit der sehr fein aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufe im oberen Magen-Darm-Trakt eine wesentliche Rolle. Derartige Störungen werden oft durch emotionalen Streß (Angst, Ärger, Trauer etc.) hervorgerufen.

Insbesondere in akuten Streßsituationen stellen sich erhebliche Unregelmäßigkeiten der muskulären Magenbeweglichkeit ein. Dadurch läuft die Magenentleerung verzögert oder beschleunigt ab. Völlegefühl nach dem Essen, Druck im Oberbauch, frühes Sättigungsgefühl, Übelkeit und Erbrechen sowie krampfartige Durchfälle sind die möglichen Folgen.

Welcher Reizmagen-Typ sind Sie ?

Insgesamt lassen sich drei verschiedene Reizmagen-Formen unterscheiden. Das Beschwerdebild ist hinsichtlich Ort, Intensität und Häufigkeit – je nach Reizmagen-Typ – ganz unterschiedlich ausgeprägt.

TYP 1

Ihr Magen reagiert empfindlich auf Magensäure.

Häufig produziert Ihr Magen mehr Magensäure, als er vertragen kann. Dies macht sich bei Ihnen – vor allem,

wenn Sie lange nichts mehr gegessen haben – besonders durch plötzlich auftretende Schmerzen im Oberbauch sowie durch Übelkeit bemerkbar. Davon wachen Sie manchmal sogar während der Nacht auf. Sobald Sie etwas essen, läßt der Schmerz nach.

Wenn Sie häufig unter Sodbrennen leiden, hat das ebenfalls etwas mit der Magensäure zu tun. Vom Magen steigt nämlich die Säure in die Speiseröhre auf, was zu einem heftigen Brennen hinter dem Brustbein führt. Dieses Brennen tritt vor allem beim Bücken, nach großen Mahlzeiten und im Liegen auf.

All diese Symptome werden durch saure und scharfe Speisen sowie durch heiße Getränke und Alkoholika verstärkt.

30 bis 40 % aller Reizmagen-Patienten leiden unter diesem Typ. Die Beschwerden treten grundsätzlich periodisch auf und halten dann über einige Wochen an.

TYP 2

Der Transport der Nahrung ist gestört.

Auf dem etwa sieben Meter langen Weg der Nahrung vom Mund über die Speiseröhre und den Magen bis hin zu Dünn- und Dickdarm kann es zu vielfältigen Funktionsstörungen kommen, die bei einer großen Anzahl von Menschen die Ursachen für den Reizmagen sind. Sie bringen nämlich die normalerweise reibungslos aufeinander abgestimmte Magen-Darm-Tätigkeit durcheinander.

Dadurch wird die Nahrung entweder zu langsam oder zu schnell weitergeleitet, d. h., sie bleibt an bestimmten Stellen im Magen oder im Darm länger oder kürzer als notwendig.

Die Folgen sind Schmerzen und ein starkes Druck- oder Schweregefühl im Oberbauch. Beim Essen stellen

sich bereits nach kurzer Zeit ein Völlegefühl und eine Überblähung des Magens ein. Dadurch sind Sie schnell satt und haben keinen Appetit mehr.

Zudem ist Ihnen häufig übel, und Sie müssen sich manchmal übergeben. Nach dem Essen bestimmter Nahrungsmittel geht es Ihnen besonders schlecht.

Etwa 40 % der Patienten leiden unter dieser Form des Reizmagens. Die Symptomatik ist meist anhaltend.

TYP 3

Sie haben einen „nervösen Magen“.

Mit Ihrem Nahrungstransport und Ihrem Magen ist alles in Ordnung. Trotzdem haben Sie Schmerzen und empfinden ein Drücken im Bauch.

Vielleicht leiden Sie außerdem immer wieder unter Übelkeit.

Im täglichen Leben ermüden Sie schnell und leiden unter dem Nachlassen Ihrer Leistungsfähigkeit. Unerwartete Aufgaben ängstigen Sie, und vielen alltäglichen Anforderungen fühlen Sie sich nicht mehr gewachsen. Außerdem schlafen Sie schlecht, schwitzen oft und müssen häufig zur Toilette.

Auf Veränderungen in Ihrer Lebensweise und Ihrer vertrauten Umgebung reagiert Ihr Körper sehr sensibel. Aufregung, Streß, Ärger oder Angst schlagen Ihnen sofort auf den Magen. Diese Faktoren verstärken nämlich die Säureproduktion und somit Ihre Beschwerden.

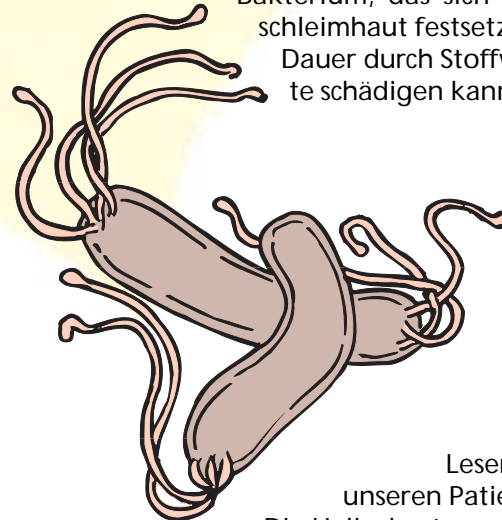
Von dieser Form des Reizmagens sind ca. 10 % aller Reizmagen-Patienten betroffen.

Andere Formen des Reizmagens.

Nicht alle Reizmagen-Patienten lassen sich ganz klar einer der drei beschriebenen Kategorien zuordnen. Bei einigen ist das Beschwerdebild weniger typisch und besonders starken Schwankungen unterworfen.

Zusätzlich gibt es eine kleine Gruppe von Reizmagen-Patienten, deren Symptome zumindest teilweise durch eine Helicobacter-pylori-Infektion ausgelöst werden.

Helicobacter pylori ist ein weitverbreitetes Bakterium, das sich in der Magenschleimhaut festsetzt und diese auf Dauer durch Stoffwechselprodukte schädigen kann.



Lesen Sie dazu auch unseren Patienten-Ratgeber „Die Helicobacter-pylori-Infektion“.

Wie häufig tritt der Reizmagen auf?

Eins vorneweg: Es gibt wohl keinen Menschen, der im Laufe seines Lebens niemals Probleme mit seinem Magen hat. Denken Sie also bitte nicht, daß Sie ein Einzelfall sind.

In Deutschland leidet ca. jeder dritte zeitweise oder regelmäßig unter mehr oder weniger heftigen Magenbeschwerden. Frauen sind dabei sehr viel häufiger betroffen als Männer.

Nur ca. 20 % der Patienten suchen wegen dieser Symptome einen Arzt auf, ältere Menschen übrigens deutlich häufiger als jüngere.

Bei weniger als einem Drittel dieser Patienten kann eine organische Ursache für die Magenbeschwerden gefunden werden, z. B. ein Magengeschwür, Erkrankungen der umgebenden Organe wie etwa eine Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Gallensteine.

Ein Großteil der Patienten leidet jedoch eindeutig unter einem Reizmagen.

So kommt Ihr Arzt dem Reizmagen-Syn- drom auf die Spur.

Das Beschwerdebild des Reizmagens ist sehr typisch. Allein aufgrund der Schilderung dieses Beschwerdebildes kann Ihr Arzt meist schon die entsprechende Diagnose stellen.

Neben einem ausführlichen Gespräch führt der Arzt – um ganz sicherzugehen – Untersuchungen durch. Mit deren Hilfe wird sichergestellt, daß keine organische Erkrankung der Speiseröhre, des Magens und/oder des Zwölffingerdarms bzw. der benachbarten Organe Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse vorliegt. Die Abklärung erfolgt entweder durch eine Magenspiegelung, Labortests oder mittels Ultraschall.

Nachdem das Vorliegen einer Organerkrankung ausgeschlossen worden ist – was meistens der Fall ist –, gilt die Diagnose „Reizmagen“ als gesichert.

Das bedeutet dann für Sie: Ihre Beschwerden sind zwar häufig sehr unangenehm, manchmal erscheinen sie sogar bedrohlich, Sie befinden sich aber nicht in gesundheitlicher Gefahr. Es gibt also keinen Grund zur Besorgnis. Das sollten Sie sich immer vor Augen halten.

Mit der richtigen Therapie geht es Ihnen bald besser.



Wie bereits erwähnt, spielen Reaktionen auf Streß und Umweltreize als Auslöser für den Reizmagen oftmals eine wesentliche Rolle. Wenn Sie sich das vergegenwärtigen, wird es Ihnen leichter fallen, den Reizmagen als Funktionsstörung zu begreifen und zu akzeptieren.

Allein diese veränderte innere Einstellung führt häufig schon zu einer Verbesserung Ihres Zustands.

Sehr hilfreich ist es auch, Techniken zur Streßvermeidung oder besserer Streßverarbeitung zu erlernen. Erfahrungsgemäß werden über drei Viertel der Patienten allein dadurch nahezu beschwerdefrei.

Darüber hinaus wird Ihr Arzt bei Ihnen – entsprechend Ihrem Reizmagen-Typ – eine medikamentöse Therapie durchführen. Reagiert Ihr Magen empfindlich auf Magensäure, leiden Sie also vornehmlich unter Oberbauchschmerzen, saurem Aufstoßen oder Sodbrennen, wird Ihr Arzt Ihnen in erster Linie säurehemmende Medikamente verordnen.

Liegen dagegen Beschwerden wie Völle- und Druckgefühl im Oberbauch, Appetitlosigkeit, frühes Sättigungsgefühl sowie Übelkeit und Erbrechen vor, die eher an einen gestörten Transport der Nahrung denken lassen, erhalten Sie ein Medikament, das die Bewegungsstörungen des oberen Darmtraktes günstig beeinflusst.



So können Sie selbst aktiv werden:

6 gute Ratschläge.

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



1. Überfordern Sie sich nicht!

Gleichgültig, welcher Reizmagentyp Sie sind, seelische Einflüsse können Ihnen schwer auf den Magen schlagen. Übermäßiger Streß, der häufig als Folge von Überforderung im Privatleben oder Beruf auftritt, ist für Sie daher ganz besonders schädlich, denn er führt unter anderem zu einer Säureüberproduktion im Magen. Sie sollten deshalb besonders Ihrem seelischen Befinden mehr Aufmerksamkeit widmen.

Bitte beachten Sie, daß nicht nur dann Streß entstehen kann, wenn Sie überarbeitet sind, sondern auch, wenn Sie glauben, mit einer Aufgabe nicht mehr fertig zu werden.

Darüber hinaus sind natürlich auch zahlreiche andere Situationen und die damit verbundenen Gefühle Streßauslöser, z. B. der Tod eines geliebten Menschen oder die Trennung vom langjährigen Lebenspartner.

Gegen beruflichen Streß, der meist durch Termin- druck verursacht wird, läßt sich oft etwas tun. Organisieren Sie Ihren Tagesablauf so, daß Sie Ihre Vorhaben auch bewältigen können, ohne unter Zeitdruck zu geraten. Planen Sie lieber mehr Zeit für eine Aufgabe ein, als Sie erfahrungsgemäß brauchen.

Versuchen Sie außerdem, ruhig zu bleiben und sich nicht aufzuregen. Legen Sie öfter eine Pause ein, und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entspannung.

Hierzu eignet sich besonders autogenes Training, das Sie leicht erlernen können. Fragen Sie dazu Ihren Arzt, er wird Ihnen weitere Ansprechpartner nennen.

Ganz wichtig: Seelischer Streß läßt sich am besten durch Gespräche abbauen. Wenn Sie also etwas bedrückt, versuchen Sie, mit jemandem, der Ihnen nahesteht, darüber zu reden.



2. Essen Sie nur, was Ihnen bekommt!

Essen Sie nicht zuviel auf einmal. Kleine und häufige Mahlzeiten verträgt Ihr Magen viel besser als wenige große.

Darüber hinaus sollten Sie bedenken, daß es bestimmte Nahrungsmittel gibt, die der Reizmagen nicht verträgt. Welche das sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Am besten finden Sie selbst heraus, welche Speisen und Getränke Ihnen persönlich nicht bekommen.

In jedem Fall sollten Sie aber auf zu fettes, zu kaltes oder zu heißes Essen verzichten. Vermeiden Sie auch unbedingt scharfe Gewürze und Süßigkeiten.



3. Vermeiden Sie Medikamente, die Ihren Magen reizen können!

Es gibt eine Anzahl von Medikamenten, z. B. bestimmte Schmerz-, Rheuma- und Grippemittel, die Ihren Magen zusätzlich reizen. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Sie bedenkenlos einnehmen können.



4. Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol!

Kaffee und Alkohol kann Ihr Magen im Moment schlecht vertragen, da beide Getränke die Produktion der Magensäure stark anregen.

Dadurch entsteht ein Säureüberschuß, der Ihren Magen zusätzlich angreift und eine Heilung hinauszögert oder ganz verhindert.

Auf Kaffee und Alkohol sollten Sie also möglichst verzichten oder zumindest den Konsum so stark einschränken, daß keine Beschwerden auftreten.



5. Geben Sie unbedingt das Rauchen auf!

Rauchen schädigt bekanntermaßen die Gesundheit und so natürlich auch Ihren Magen. Durch die aggressiven Stoffe im Rauch wird der Magen immer wieder gereizt. Darüber hinaus führt das Rauchen zu einer Übersäuerung, so daß Sodbrennen und Schmerzen deutlich häufiger auftreten.

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



6. Nehmen Sie regelmäßig das von Ihrem Arzt verschriebene Medikament ein!

Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament verschrieben, das zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen soll. Bitte nehmen Sie es jeden Tag entsprechend der Dosierungsvorgabe ein. Sie werden dann eine schnelle Besserung verspüren.

Besonders wichtig ist, daß Sie das Medikament so lange wie verordnet konsequent weiter einnehmen, auch wenn Sie sich bereits sehr viel wohler fühlen. Sie vermeiden so die Gefahr von Rückfällen.

Die medikamentöse Therapie erfordert Geduld und Durchhaltevermögen, aber sie lohnt sich ganz bestimmt.

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

<http://www.takeda.de>