

„Sauer macht nicht immer lustig“

Problem Sodbrennen



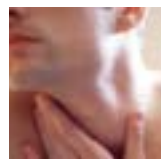


Inhalt

Vorwort 5

Sage mir, was Du genießt ...
Süßigkeiten, Nikotin, Alkohol und Co. 6

Ganz schön fleißig: Die Speiseröhre 8
Wenn die Speiseröhre schlapp macht ... 9



Sauer macht nicht immer lustig 10
Was kann aus Sodbrennen werden 11
Diagnose Sodbrennen 12
Therapieoptionen 14

Und das können Sie tun ...
7 gute Tipps 16

Glossar 18



Vorwort

Kratzen im Hals, saures Aufstoßen, Übelkeit und Völlegefühl nach einem zu üppigen Essen kennt doch jeder. Aber wenn die Beschwerden nicht nur ab und zu auftreten, sondern regelmäßig, dann sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Alleine in Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen (25 % der Erwachsenen) unter der so genannten Refluxkrankheit, besser bekannt unter dem Begriff „Sodbrennen“. Und die Tendenz ist steigend. Die meisten Betroffenen haben in der Regel schon einige Zeit (1-3 Jahre) mit diesen unangenehmen Beschwerden zu kämpfen, bevor sie ihren Arzt aufsuchen und sich richtig behandeln lassen. Denn der Griff zum altbewährten Hausmittel aus Omas Zeit bringt hier nämlich keine Abhilfe mehr.

Alles Wichtige rund um das Thema Sodbrennen – von den ersten Symptomen bis zur richtigen Behandlung – finden Sie in diesem Ratgeber, aber auch unter www.takeda.de.

Viel Spaß beim Lesen!

Sage mir, was Du genießt ... Süßigkeiten, Nikotin, Alkohol und Co.

Sage mir, was Du genießt und ich sage Dir wie es Dir geht! So einfach ist es dann doch nicht, denn die Auslöser der Refluxkrankheit (Sodbrennen) sind vielfältiger und unterschiedlicher Natur. Vor allem in Zeiten von Stress und Hektik kommt die Gesundheit oft zu kurz.

Ein stressiger und hektischer Tag im Büro, das Telefon klingelt schon wieder, ein Termin jagt den nächsten und keine Zeit um in Ruhe eine kleine, gesunde Mahlzeit einzunehmen. Vielmehr steht wieder mal ein ungesundes und vor allem fettreiches Essen zwischen Tür und Angel auf dem Speiseplan und natürlich dürfen die geliebten Zigaretten nicht fehlen. Am Abend dann ein, zwei oder auch drei Bierchen und die leckeren kleinen, aber ungesunden Naschereien vor dem Fernseher. Und dann?

Magendrücken, Völlegefühl, Übelkeit bis hin zum Sodbrennen sind die häufigsten Symptome eines ungesunden Lebenswandels. Diese Beschwerden sind spürbar, aber was passiert eigentlich im Körper? Die Speiseröhre leistet „wahre Wunder“.

Warnsignale:

- Sodbrennen
- Saures Aufstoßen
- Schluckbeschwerden
- Oberbauchbeschwerden
- Säure oder saurer Mageninhalt im Mund
- Ständiger Husten
- Ständige Heiserkeit



Ganz schön fleißig: Die Speiseröhre

Die Speiseröhre ist ein äußerst fleißiges Organ in unserem Körper und führt mit einer Länge von ca. 25 cm vom Rachen bis in den Magen. Die aufgenommene Nahrung oder Flüssigkeit wird durch rhythmische, wellenförmige Muskelkontraktionen der Speiseröhrenwände in den Magen befördert. Dieser Vorgang wird als Peristaltik bezeichnet. Am Übergang vom Rachen zur Speiseröhre befindet sich ein Muskelring, der obere Speiseröhrenschließmuskel (Ösophagussphinkter) und kurz vor dem Mageneingang sitzt ein weiterer Schließmuskel, der untere Ösophagussphinkter.

Muss die Speiseröhre mal gerade nicht arbeiten, das heißt Nahrung oder Flüssigkeit transportieren, ziehen sich die Schließmuskeln zusammen. Jetzt kann keine Nahrung und Magensäure vom Magen zurück in die Speiseröhre gelangen. Es kann aber trotzdem vorkommen, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt. Dieser wird aber bei einer „gesunden“ Speiseröhre sofort wieder zurückbefördert und ist eine Art Reinigungsfunktion der Speiseröhre und völlig normal. Funktionieren aber diese natürlichen Mechanismen nicht mehr, so entsteht die so genannte Refluxkrankheit (Rückfluss von saurem Magensaft).



Wenn die Speiseröhre schlapp macht...

Fließt saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurück, arbeitet der untere Speiseröhrenschließmuskel nicht mehr richtig. Oftmals kommt auch noch eine verzögerte Entleerung des Magens von Flüssigkeit und festen Nahrungsbestandteilen hinzu. Die Nahrung verweilt länger im Magen und der Druck steigt dort auf Dauer deutlich an. Irgendwann ist der untere Speiseröhrenschließmuskel damit überfordert. Er kann dann dem Druck nicht mehr standhalten und macht „schlapp“. Die Folge: Saurer Mageninhalt dringt in die Speiseröhre zurück. Da die Speiseröhre im Gegensatz zum Magen nicht mit einer Schutzschicht – wie der Magenschleimhaut – ausgestattet ist, kommt es in der Speiseröhre zu Schmerzen, Reizungen, Entzündungen (Ösophagitis) bis hin zu schwerwiegenden

Schädigungen. Besonders in der Nacht treten die Beschwerden sehr stark auf, da sie durch die liegende Schlafposition noch weiter begünstigt werden.

Wie schwer die Entzündung ist, hängt vom Säuregehalt des Mageninhalts ab und davon, wie schnell der Mageninhalt wieder aus der Speiseröhre verschwindet.



Sauer macht nicht immer lustig

Dass sauer nicht immer lustig macht, weiß jeder, der schon einmal mit saurem Aufstoßen zu kämpfen hatte. Das auffälligste Symptom der Refluxkrankheit ist Sodbrennen, das bedeutet immer wiederkehrende stechende Schmerzen hinter dem Brustbein, die einige Minuten, aber manchmal auch viele Stunden andauern können. Diese Schmerzen, die in der Brust beginnen und in den Nacken, den Rachen und sogar bis ins Gesicht ausstrahlen können, werden durch den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre verursacht. Darüber hinaus kann die Magensäure bis in den Mund aufsteigen und von da aus mitunter sogar in die Luftröhre gelangen, was besonders häufig bei Patienten mit Asthma oder chronischer Bronchitis vorkommt. Treten die Beschwerden regelmäßig und sehr heftig auf, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, denn mit Sodbrennen ist nicht zu spaßen!

Was kann aus Sodbrennen werden?

Der Schweregrad der Erkrankung hängt nicht unbedingt von der Stärke und Häufigkeit der Beschwerden ab. Tritt Sodbrennen nur ab und zu auf, liegt meist eine Reizung der Speiseröhrenschleimhäute vor. Bei etwa 10 % der Menschen mit Refluxbeschwerden kommt es zu einer schmerzhaften Schädigung der Speiseröhre – der so genannten Refluxösophagitis, bei der sich bereits sichtbare Zellveränderungen an den Schleimhäuten der Speiseröhre entwickelt haben.

Dieses Krankheitsstadium nennt sich Barrett-Ösophagus und kann im schlimmsten Fall eine mögliche Vorstufe zum Speiseröhrenkrebs sein. Bei jedem tausendsten Refluxpatienten kann es zu einer solchen bösartigen Erkrankung der Speiseröhre (Adenokarzinom) kommen.



Diagnose Sodbrennen

Mögen die Ursachen der Refluxkrankheit auch vielfältiger Natur sein, so sind die Auswirkungen für die Betroffenen in aller Regel gleich und sollten nicht bagatellisiert werden. Denn neben permanent auftretenden Schmerzzattacken und z. T. schlaflosen Nächten, wirkt sich diese Krankheit auch auf die Lebensqualität der Patienten aus und somit auch auf Arbeitsalltag und Freizeit.

Aber was tun? Der erste Schritt sollte zum Arzt führen!

Wichtig ist es, die Symptome und die Situationen, in denen die Beschwerden auftreten, genau zu schildern. Beispielsweise nächtliche Schmerzen hinter dem Brustbein und Kratzen im Hals oder saures Aufstoßen nach einem üppigen Mahl. So wird der Arzt auf die richtige Spur geführt! Um die Diagnose zu bestätigen und andere Faktoren wie verengte Herzkranzgefäße oder einen Infarkt auszuschließen, gibt es verschiedene Untersuchungsmethoden.

Die am häufigsten angewandte Methode ist die Endoskopie, bei der nicht nur der Magen, sondern auch die Speiseröhre genau untersucht werden kann. Hierbei können Gewebeproben (Biopsien) entnommen und später untersucht werden. Mit diesen Methoden lassen sich in der Regel ein bestehender Säurereflux und Schleimhautveränderungen nachweisen.

Lautet die Diagnose Refluxkrankheit, muss nun die richtige Therapie gefunden werden, denn neben der Heilung der geschädigten Speiseröhre steht eine rasche Beschwerdefreiheit und Verbesserung der Lebensqualität an oberster Stelle.

Diagnosemöglichkeiten auf einen Blick:

- Röntgenuntersuchung
- Endoskopie (Magenspiegelung)
- Manometrie (Druckmessung) des unteren Speiseröhrenschließmuskels
- pH-Metrie (Messung des Säuregehaltes der Speiseröhre)
- Biopsieanalyse (mikroskopische Untersuchung von Gewebeproben)





PPIs wirken genau dort, wo die Magensäure gebildet wird und bringen deren Produktion zum Erliegen. Mit zweifachem Erfolg: Zum einen wird durch eine Säureblockade eine weitere Reizung der Magenschleimhaut verhindert und zum anderen wird der Patient rasch beschwerdefrei. Besonders der Wirkstoff Lansoprazol sorgt mit seinem „Turbo“-Wirkeintritt von nur 1,1 Stunden bereits nach Einnahme der ersten Kapsel für eine schnelle Schmerzbefreiung.

Protonenpumpenhemmer helfen aber nicht nur bei Refluxbeschwerden, sondern auch bei Reizmagen, Helicobacter pylori Infektionen, etc..

Reizmagen

Ihr Magen reagiert empfindlich auf Magensäure. Eventuell ist der Transport der Nahrung gestört. Sie haben einen „nervösen“ Magen!

Symptome

- Schmerzen und Unbehagen im oberen Bauchraum bis hin zu Krämpfen
- Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen
- Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit

Helicobacter pylori

Bakterieller Erreger, der eine Entzündung im Magenbereich hervorruft.

Die Wege der Übertragung und Ansteckung durch Helicobacter pylori sind noch nicht ganz klar. Aber in Westeuropa trägt fast die Hälfte aller Erwachsenen den Keim im Magen. Allerdings leidet nur ein kleiner Teil dieser Menschen unter einer Magenentzündung oder einem Magengeschwür.

Therapieoptionen

Eine Grundvoraussetzung, um das Fortschreiten der Refluxkrankheit zu vermeiden und eine dauerhafte Heilung der angegriffenen Schleimhäute der Speiseröhre zu erreichen, ist eine Langzeitbehandlung. Aber auch eine schnellstmögliche Beschwerdefreiheit für den Patienten sollte bei der Wahl der Therapie berücksichtigt werden. Das Fortschreiten der Refluxkrankheit kann heute in der Regel durch eine konsequente Behandlung mit modernen säurehemmenden Medikamenten verhindert werden. Die sogenannten Protonenpumpenhemmer (PPI) sind das Mittel der Wahl um diese Erkrankung in den Griff zu bekommen.



Und das können Sie tun ... 7 gute Tipps

- **Rauchen ist tabu!**

Dass Rauchen die Gesundheit gefährdet, ist hinlänglich bekannt. Es schadet auch der Speiseröhre! Die Heilung der Schleimhäute wird durch die aggressiven Stoffe im Rauch verhindert und zudem schwächen diese damit auch den unteren Schließmuskel. Der Verzicht auf die heißgeliebten Glimmstängel führt zu immer seltener auftretenden Beschwerden.

- **Üppiges Essen meiden!**

Kleinere und häufigere Mahlzeiten verträgt die Speiseröhre besser, als zuviel auf einmal. Vor allem Nahrungsmittel wie Schokolade, Pfefferminz, Fruchtsäfte und Tomatenprodukte fördern das saure Aufstoßen. Auch fettreiches Essen liegt Ihnen schwer im Magen und sollte grundsätzlich vermieden werden. Wichtig: Drei Stunden vor dem Schlafengehen nach Möglichkeit nichts mehr Essen.

- **Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes!**

Wenn Sie das Kopfende Ihres Bettes um etwa 30 cm erhöhen, kann die Säure während des Schlafes nicht in die Speiseröhre aufsteigen. Neben einer angenehmeren Nachtruhe wird auch der Heilungsprozess beschleunigt.

- **Überfordern Sie sich und Ihren Magen nicht!**

Stress, Hektik und seelische Einflüsse können ebenso auf den Magen schlagen wie Übergewicht. Die Devise lautet: Gewichtsreduktion und Stressvermeidung.

- **Ein Reizthema: Medikamente!**

Manche Medikamente beeinflussen den Schließmuskel der Speiseröhre ungünstig, sodass die Magensäure viel leichter in die Speiseröhre zurückfließen kann. Nehmen Sie Medikamente nur in dringenden Fällen und nur nach Absprache mit Ihrem Arzt ein!

- **Laster Alkohol und Kaffee vermeiden!**

Alkohol und Kaffee regen die Säureproduktion im Magen an und verhindern die Heilung der angegriffenen Speiseröhre.

- **Der Arzt, Dein Freund und Helfer!**

Der Besuch bei Ihrem Arzt ist der erste Schritt zur Heilung. Aber auch Sie können durch Beachtung dieser Tipps Ihre Krankheit positiv beeinflussen. Verändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten und befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes!



Glossar

Asthma	Anfallsweise Atemnot	Ösophaguskopie	Untersuchung der Speiseröhre (Ösophagus) mit einem schlauchförmigen optischen Instrument (Endoskop)
Barrett -Ösophagus	Eine schwere Schleimhautveränderung in der Speiseröhre verursacht durch dauernden Rückfluss von Magensäure. Möglicher Wegbereiter für bösartige Tumore	Peristaltik	Bewegung der Wand muskulärer Hohlgane, z.B. der Speiseröhre, bei der sich die einzelnen Organabschnitte nacheinander zusammenziehen und so den Transport des Inhalts ermöglichen
Biopsie	Entnahme lebenden Gewebes zur histologischen Untersuchung	Protonenpumpenhemmer	Sind eine Medikamentenklasse, die sehr effektiv die Protonenpumpen, die für Salzsäureproduktion in den Belegzellen des Magens verantwortlich sind, hemmen
Endoskopie	Untersuchungsverfahren, bei dem mit einem schlauchförmigen Gerät (Endoskop), u. a. die Organe des Magen-Darm-Traktes ausgeleuchtet und betrachtet werden können	Refluxkrankheit	Als Refluxkrankheit wird ein verstärkter Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre mit den dadurch verursachten Beschwerden (Sodbrennen etc.) bezeichnet
Helicobacter pylori	Bakterieller Erreger, der nur im Magen und Zwölffingerdarm vorkommt und dort Beschwerden hervorruft	Schleimhäute	Sie kleiden das Innere von Organen aus und werden durch Drüsensekrete feucht gehalten. Die Magenschleimhaut enthält Zellen, die Salzsäure produzieren und Zellen, die einen Schleim produzieren, der die Schleimhaut vor der Säure schützt
Magensäure	Von spezialisierten Zellen (Belegzellen) der Magenschleimhaut gebildete Salzsäure. Die Magensäure sowie Magensaftenzyme dienen der Verdauung der Nahrung	Sodbrennen	Als Sodbrennen wird das brennende Gefühl in der Speiseröhre bezeichnet, das durch den Rückfluss von Mageninhalt verursacht wird. Sodbrennen ist das Hauptsymptom der Refluxkrankheit
Ösophagitis	Entzündung der Speiseröhre	Sphinkter	Schließmuskel
Ösophagus	Speiseröhre		

Ein Service von

Takeda

Pharma