

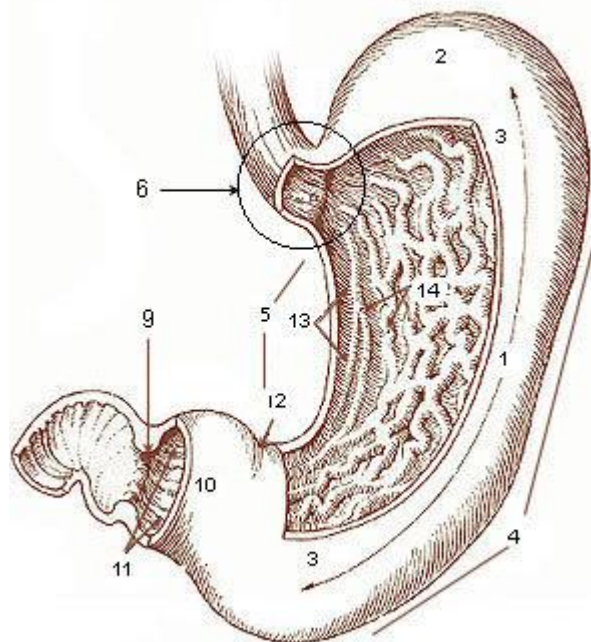
Liebe Patientin, lieber Patient,

Sodbrennen oder Aufstoßen von Luft und Säure sind häufige Beschwerden, die die Lebensqualität deutlich einschränken sowie unbehandelt auch zu Folgeerkrankungen führen können. Diese Beschwerden werden von Medizinern als Reflux bezeichnet.

Die Speiseröhre (Ösophagus) ist für den Transport der Getränke und Speisen zuständig. Sie tritt durch das Zwerchfell hindurch und mündet in den Magen. Der Übergang ist durch einen Schließmuskel abgedichtet, damit Magensäure nicht in die Speiseröhre gelangt. Dieser Verschlussmechanismus kann aber durch verschiedene Faktoren gestört sein. Wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt, kann es zu Sodbrennen, Aufstoßen, Heiserkeit, Husten, Brennen hinter der Brust u.a. Symptomen kommen.

Bei anhaltendem Säurereiz in der Speiseröhre sind auch Schleimhautveränderungen möglich („Reflux-Krankheit“).

Wir behandelnde Ärzte beraten Sie, ob bei Ihren Beschwerden eine rein am Symptom orientierte Therapie mit Verhaltensänderungen ausreicht oder ob der Einsatz von bestimmten Medikamenten sinnvoll ist. Ferner klären wir, ob in Ihrem Fall eine Spiegelung von Speiseröhre und Magen notwendig ist. In sehr seltenen Fällen ist bei gravierenden Beschwerden als letzte Therapiemöglichkeit auch eine Operation zu überlegen.



Wichtigste Magenabschnitte:  
(1) Magenkorpus (2) "Fundus", (3) vordere Magenwand, (4) große Kurvatur, (5) kleine Kurvatur, (6) Mageneingang (9) Schließmuskel (Pylorus) (10) "Antrum"  
(Quelle: "Wikipedia", z. T. eingedeutscht)

## VERHALTEN BEI SODBRENNEN:

### **1. Nicht mit vollem Magen flach hinlegen!**

Bei nächtlichen Beschwerden hilft ein Hochlagern des Oberkörpers um 15 bis 20 cm (z.B. mit einem verstellbaren Lattenrost oder durch Erhöhung des Kopfkissens).

Wenn Sie Mittagsruhe halten wollen, dann lieber in einem bequemen Sessel oder wieder in einem hochgestellten Bett. Ein Spaziergang nach dem Essen wäre eine sinnvolle Alternative.

## **2. Bleiben oder werden Sie normgewichtig!**

Je mehr Bauchfett da ist, desto mehr Druck wird auf den vollen Magen ausgeübt.

## **3. Wenig Alkohol konsumieren!**

Alkohol schädigt die Schleimhaut der Speiseröhre direkt und kann so eine lokale Entzündung hervorrufen. Außerdem hemmt Alkohol die Beweglichkeit der Speiseröhre und bewirkt das Erschlaffen des unteren Schließmuskels, so dass vermehrt Magensäure zurückläuft.

## **4. Das Rauchen einstellen!**

Nikotin regt die Säureproduktion an und schwächt genau wie Alkohol die Speiseröhrenmuskulatur, die einen Rückfluss von Säure verhindern soll. Außerdem enthalten Zigaretten neben Nikotin noch andere Wirkstoffe, die den Schließmuskel entspannen und so zu Reflux führen.

## **5. DIÄT-TIPPS:**

**Nicht zu fett, zu süß, zu heiß, zu kalt oder zu viel!**

5 kleine Mahlzeiten sind besser als 3 große, da sie weniger Druck auf den Schließmuskel erzeugen.

Auch kohlensäurehaltige Getränke, Süßigkeiten, Zitrusfrüchte und Säfte (auch Tomatensaft) und vor allem auch **Kaffee** führen zu einer Verschlechterung von Sodbrennen! Kaugummies nach dem Essen sollte man vermeiden, da diese die Produktion von Säure erneut anregen.

## **6. Stressreduktion**

Stress jeglicher Art fördert die Magensäureproduktion. Natürlich kann man nicht alle Stressfaktoren ausschalten, aber versuchen Sie doch einmal, Ihre persönlichen Auslöser zu identifizieren und diese nach Möglichkeit zu reduzieren.

Hierzu gehört auch eine langsam und in Ruhe eingenommene Mahlzeit mit bewußtem Kauen statt gierigem Herunterschlingen, die das Sodbrennen bereits reduzieren kann.

Zur Selbsttherapie sind frei verkäufliche Alginatpräparate, die am Ende der Mahlzeit eingenommen werden können, eine Möglichkeit.

Falls Säureblocker eingesetzt werden, gehört dies in die Hand des Arztes, um mögliche Nebenwirkungen im Blick zu haben!

**Gute Besserung wünscht Ihnen das Praxisteam!**