



Bewusst
gesund –
Das Magazin:
SA, 17. 6.,
17.30 UHR,
ORF 2

Zwerchfellbruch

Etwa 30 Prozent der Österreicher leiden unter Reflux und damit unter Beschwerden wie Sodbrennen oder Druck unter dem Brustbein. Eine mögliche Ursache ist ein Zwerchfellbruch, dadurch kann sich ein Teil des Darms oder Magens in den Brustraum stülpen. Eine Hiatushernie, so der medizinische Fachbegriff, kann angeboren sein, durch Übergewicht oder im Alter entstehen.

Der Hintergrund. Das kuppelförmige Zwerchfell besteht aus Muskel- und Sehngewebe. Es trennt Brust- und Bauchhöhle voneinander. Außerdem gilt es als der wichtigste Atemmuskel. Das Zwerchfell hat drei große Öffnungen: Neben Aorta und unterer Hohlvene ist für die Speiseröhre ein Schlitz vorgesehen. Die Speiseröhrenöffnung bildet eine direkte Verbindung zwischen Brust- und Bauchraum. Da das Muskelgewebe an dieser Stelle vergleichsweise locker ist, kommt es vor allem hier zu einem Zwerchfellbruch. Dies ist auch die häufigste Form.

Die Symptome. Oft bemerken Patienten gar keine Symptome. Manche berichten von Sodbrennen, Schmerzen hinter dem Brustbein oder im Oberbauch oder einem chronischen Husten. Es handelt sich dabei jedoch weniger um Zwerchfellbruch-Beschwerden; vielmehr sind die Symptome auf eine begleitende Refluxkrankheit zurückzuführen. Dabei fließt Mageninhalt, vor allem der saure Magensaft, in die Speiseröhre. Normalerweise verhindert ein Schließmechanismus diesen Rückfluss. Außerdem mündet der Ösophagus sehr steil in den Magen. Dieser Umstand erschwert einen Rückfluss zusätzlich. Das gesunde Zwerchfell unterstützt diesen Vorgang, weshalb bei einem Bruch des Zwerchfells das Risiko für einen Reflux steigt. Verengt sich das obere Ende

des Zwerchfellbruches, leiden die Patienten an Schluckstörungen oder am Steakhouse-Syndrom: Ein Fleischstück bleibt hängen und verstopft die Speiseröhre.

Die Behandlung. Ziel jeder Zwerchfellbruch-Behandlung ist die Linderung der Symptome sowie die Vermeidung von Komplikationen. Eine Zwerchfellhernie, die keine Beschwerden verursacht, muss also nicht unbedingt behandelt werden. Treten allerdings Symptome wie Sodbrennen auf, werden diese zunächst mit Medikamenten behandelt. Sie hemmen die Magensäureproduktion (Protonenpumpenhemmer, Histamin-Rezeptorblocker) oder neutralisieren bereits gebildete Magensäure (Antazida). Führt dieser Behandlungsweg nicht zum gewünschten Erfolg oder ist die Refluxkrankheit bereits chronisch, treten Schluckstörungen auf oder eine Speiseröhrentzündung, ist manchmal eine Operation notwendig. Bei Komplikationen wie einem gestörten Speisebreittransport, einer Magenverdrehung oder einem eingeklemmten Bruchinhalt, der infolgedessen möglicherweise schnell abstirbt, operieren Ärzte schnellstmöglich. Ziel der Operation ist, die Organe wieder in ihre ursprüngliche Position in der Bauchhöhle zu bringen und dort zu fixieren.

Die Prävention. Fest steht: Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko für einen Zwerchfellbruch. Daher ist es empfehlenswert, seine Ernährung und Lebensgewohnheiten bei einem Zwerchfellbruch umzustellen und abzunehmen.

Betreiben Sie Sport und nehmen Sie kleinere Mahlzeiten zu sich. Außerdem ist es ratsam, direkt vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Patienten haben dadurch auch weniger Sodbrennen und senken so das Risiko für die Refluxkrankheit und deren Folgen. ■



VIelfach geht ein Zwerchfellbruch mit Sodbrennen und Reflux einher.