



Reflux – das hilft



Bewusst
gesund:
SA, 16. 5.,
17.30 UHR,
ORF 2

UND auf
on.ORF.at

Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen, Völlegefühl und Druck im Magen – all das sind häufige Begleiterscheinungen der sogenannten Refluxkrankheit. Sodbrennen ist weit verbreitet und kann sehr unangenehm sein. Die Ursache ist meistens Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt, und dort die Schleimhaut reizt. Passiert das häufig, kann das zu Entzündungen der Speiseröhre führen.

Ernährung & Essgewohnheiten. Jeder von uns reagiert auf unterschiedliche Speisen, aber es gibt einige Lebensmittel und Speisen, die die Säureproduktion anregen. Das sind allen voran fette und frittierte Speisen; aber auch Süßigkeiten, Schokolade oder scharf gewürzte Nahrungsmittel. Und auch Alkohol begünstigt eine vermehrte Säurebildung im Magen. Aber wie bereits erwähnt – das ist individuell sehr unterschiedlich. Was einige Menschen auch nicht gerne hören ist, dass Rauchen, allen voran der Stoff Nikotin, auch dazu führen kann, dass im Magen eine erhöhte Säureproduktion erfolgt. All diesen Säurelockerern ist gemein, dass sie es der Säure erleichtern, aufzusteigen und eben diesen Reflux mit Beschwerden wie Sodbrennen oder einen Druck hinter dem Brustbein auslösen.

Viele Patienten klagen darüber, nachts aufgrund dieser Beschwerden aufzuwachen oder sie gleich frühmorgens stark zu bemerken. Wichtig ist daher, spätes und üppiges Essen vor dem Zubettgehen zu vermeiden. Im Idealfall isst man 3–4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts

mehr. Tagsüber ist es empfehlenswert, keinen engen Gürtel zu tragen, der auf die Magenregion Druck ausübt.

Schlafposition beachten. Beim Schlafen selbst ist es empfehlenswert, auf einen leicht erhöhten Oberkörper und eine linksseitige Seitenlage zu achten. Das minimiert das Aufsteigen der Magensäure und kann damit den Reflux mitsamt seinen Beschwerden mindern.

Was können Magenschoner oder sogenannte Säureblocker – Protonenpumpenhemmer? Diese Präparate machen nichts anderes, als die Säureproduktion im Magen zu reduzieren. Wenn man bereits einen Reflux hat, ist das meistens zu wenig. Ich empfehle daher generell die Kombination mit einem basischen Magen-Gel, das sich an die Schleimhäute von Speiseröhre und Magen anlegt und die Säure neutralisiert. Gleichzeitig kann der Säureblocker die Produktion vermindern. Wichtig ist, all diese Präparate noch 3–4 Tage nach Abklingen der Beschwerden weiterzunehmen. Danach langsam ausschleichen.



**ERNÄHRUNG, ESSGEWOHNHEITEN
UND SCHLAF KÖNNEN EINE ROLLE
BEI DER REFLUXKRANKHEIT
SPIELEN**

Wann soll man operieren? In seltenen Fällen, wenn konservative Maßnahmen nicht ausreichen, kann eine Operation sinnvoll sein. Dafür gibt es zwei Indikationen: Einmal bei einem Zwerchfellbruch. Dadurch ist der Schließmuskel an der Speiseröhre nicht mehr funktionsfähig und die Säure kann zurückfließen. In diesem Fall hilft auch keine Tablette. Die zweite ist, wenn man 365 Tage im Jahr nicht mehr ohne Tabletten auskommt und immer wieder Beschwerden hat. Dann sollte man sich überlegen, ob man das Problem nicht operativ lösen kann. ■