

Sodbrennen – Aufstoßen – Schmerzen beim Schlucken

Die Refluxkrankheit

Ein Ratgeber für Patienten



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sodbrennen, saures Aufstoßen, Schmerzen beim Schlucken: Wenn Sie diese Broschüre lesen, leiden Sie wahrscheinlich unter mindestens einer dieser Beschwerden. Treten diese Symptome **häufiger** auf, oder halten sie länger an, dann sprechen wir von der so genannten **Refluxkrankheit**, bei der es zu einem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre kommt.

Die Refluxkrankheit zählt zu den häufigsten Erkrankungen in unseren Breiten, denn in den letzten 20 Jahren ist die Zahl der Betroffenen alarmierend gestiegen: Bereits **jeder zehnte Deutsche** leidet heute darunter.

Zum Glück bekommt man den Reflux mittlerweile gut in den Griff – dank wirksamer und gut verträglicher **Medikamente**. In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen, die Ihnen helfen sollen, die Krankheit besser zu verstehen. Auch erfahren Sie, wie Sie selbst **aktiv** gegen den Reflux vorgehen können!

Herzliche Grüße und gute Besserung von Ihrer

Nycomed Deutschland GmbH

Inhalt

Reflux. Wer ihn kennt, kann ihn besiegen.

Achtung, wenn's brennt!	6
Die Speiseröhre. Der Tunnel zum Magen.	7
Reflux. Der Magensaft im Rückwärtsgang.	8
Reflux. Warum die Säure rückwärts fließt.	9
Das ist ja ätzend! Symptome bei Reflux.	10

Entzündung der Speiseröhre. Jetzt heißt es handeln.

Endoskopie. Was steckt dahinter?	14
----------------------------------	----

Therapie. Den Reflux behandeln!

Was kann die Magensäure hemmen? Mahlzeit!	18 21
---	----------



Reflux.

Wer ihn kennt, kann ihn besiegen.

Achtung, wenn's brennt!

Das kennt wohl jeder: Ein üppiges und fettes Essen, vielleicht begleitet von einigen Gläsern Bier, kann sich rächen – z. B. mit **Sodbrennen**. Den meisten Menschen passiert das jedoch nur selten. Es gibt aber viele, die regelmäßig unter dem bisweilen brennenden Schmerz in der Magenregion leiden. Sollten Sie zu diesen Menschen gehören, fragen Sie bitte Ihren Arzt. Er kann Ihnen helfen. Denn wiederkehrendes Sodbrennen könnte ein Anzeichen der so genannten Refluxkrankheit sein. Der Name dieser Erkrankung kommt vom lateinischen „reflux“, was auf Deutsch **Rückfluss** bedeutet.

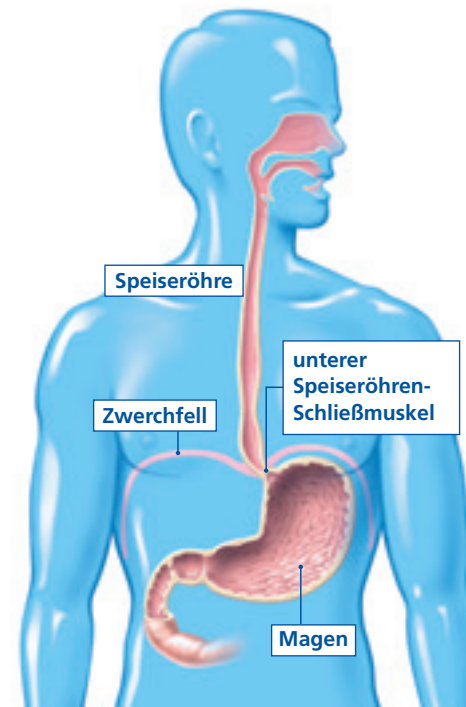


Bei der Refluxkrankheit kommt es zu einem krankhaft gesteigerten Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Dieser Magensaft kann die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre schwer schädigen. Mit geeigneten Medikamenten und Ihrer eigenen Mithilfe können die Beschwerden schnell und wirksam gebessert werden.

Damit Sie Ursachen und Verlauf Ihrer Erkrankung besser verstehen können, möchten wir Sie mit dem Aufbau und der Funktion Ihrer Speiseröhre kurz vertraut machen.

Die Speiseröhre. Der Tunnel zum Magen.

Die Speiseröhre (Ösophagus) ist ein 20 bis 30 cm langer Muskelschlauch, der Mund- und Rachenraum mit dem Magen verbindet. Die **Muskelbewegungen** befördern flüssige und feste Nahrungsbestandteile vom Mund in den Magen.



Die Muskulatur der Speiseröhre ist so aufgebaut, dass wir in jeder Körperhaltung trinken können, sogar im Kopfstand. Das Innere der Speiseröhre ist – ähnlich wie die Mundhöhle – mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Die darin eingebetteten Schleimdrüsen produzieren eine **Schleimschicht**. Diese Schicht sorgt dafür, dass die Nahrung besser „rutscht“. Ein **Schließmuskel** am unteren Ende der Speiseröhre ist dafür zuständig, dass der Mageninhalt nicht in die Speiseröhre zurückfließt. Dieses Hindernis wird normalerweise nur überwunden, wenn wir uns übergeben müssen. So ist beim **gesunden Menschen** die Speiseröhre vor Schädigungen durch die aggressive Magensäure geschützt.

Reflux.

Der Magensaft im Rückwärtsgang.

Ist der untere Schließmuskel der Speiseröhre überlastet, kann die saure Magenflüssigkeit in die Speiseröhre **zurückfließen**. Die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre, die im Gegensatz zur Magenschleimhaut keinen Schutz gegen den sauren Mageninhalt besitzt, wird dadurch immer wieder **gereizt** und teilweise richtiggehend „**verätzt**“. Wird der Reflux nicht oder nur unzureichend

behandelt, schreitet die Erkrankung häufig fort, und **entzündliche Veränderungen** können die Folge sein. Hierbei werden verschiedene Schweregrade unterschieden, je nach Ausbreitung der entzündeten Schleimhautanteile und Ausmaß der entzündungsbedingten Veränderungen in der Speiseröhre. Den **Schweregrad** der Refluxkrankheit kann nur Ihr Arzt feststellen.



Normaler Zustand



Refluxkrankheit

Reflux.

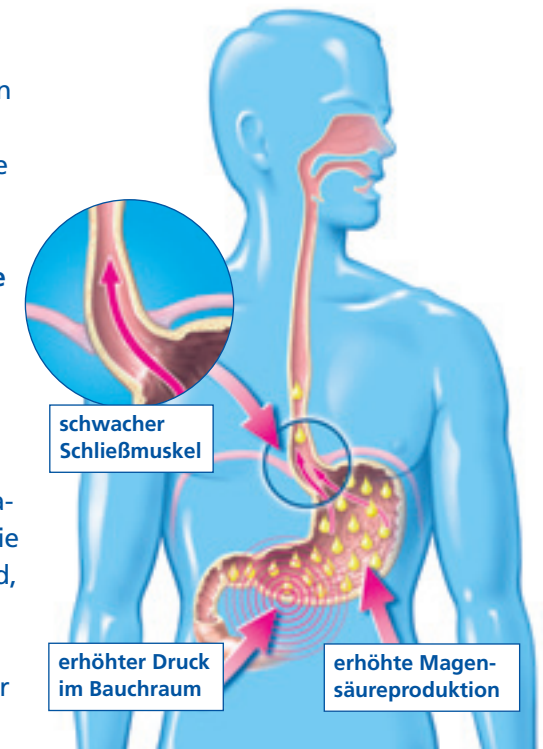
Warum die Säure rückwärts fließt.

Der Rückfluss saurer Magenflüssigkeit in die Speiseröhre kann mehrere Ursachen haben. Oft ist **eine erhöhte Produktion von Magensäure** die Folge einer ungesunden Lebensweise. So lassen z. B. fette bzw. in Fett gebratene Speisen, Süßigkeiten oder Alkohol den Magen mehr Säure bilden. Auch Stress und Hektik können empfindlichen Menschen „auf den Magen schlagen“ und zu einer erhöhten Säureproduktion führen, ebenso wie bestimmte Medikamente.

Ist der **Schließmuskel der Speiseröhre zu schwach**, so kann er den Magen nicht ausreichend abdichten, und Mageninhalt kann ungehindert bis in den Rachenraum hochschießen.

Verschiedene Substanzen, die in Zigaretten, alkoholischen Getränken sowie in Kaffee, Tee und Cola enthalten sind, können den unteren Schließmuskel der Speiseröhre erschlaffen lassen. Übergewicht, zu enge Kleidung oder

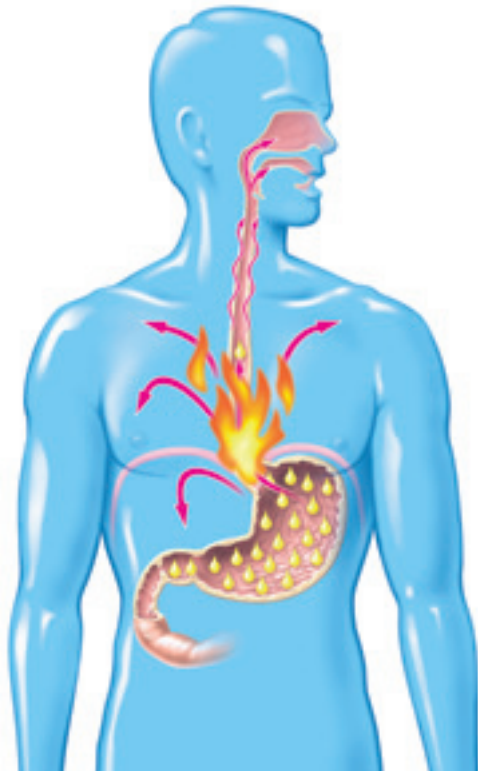
einschnürende Gürtel können zu einem **erhöhten Druck im Bauchraum** führen. Der daraus resultierende Druck auf den Magen drängt den Mageninhalt nach oben in Richtung Speiseröhre.



Das ist ja ätzend!

Symptome bei Reflux.

Wer an der Refluxkrankheit leidet, klagt typischerweise über mindestens eines der folgenden Symptome: Sodbrennen, saures Aufstoßen oder Schmerzen beim Schlucken.



- **Sodbrennen**
Das häufigste und typischste Merkmal der Refluxkrankheit: ein brennender Schmerz hinter dem unteren Ende des Brustbeins, der auch in den Hals aufsteigen oder in den Rücken ausstrahlen kann. Besonders häufig „brennt es“ **nach dem Essen**. Sodbrennen kann auch durch bestimmte Speisen und Getränke sowie durch Rauchen und einzelne Medikamente verstärkt oder ausgelöst werden. Auch beim Bücken oder Heben schwerer Lasten, bei körperlicher Anstrengung und in Rückenlage können sich die Beschwerden verschlimmern.
- **Saures Aufstoßen**
Ein weiteres typisches Symptom der Refluxkrankheit ist das saure Aufstoßen. Sehr häufig tritt es in Verbindung mit Sodbrennen auf.

- **Schmerzen beim Schlucken**
Schmerzhafes Schlucken kann auf eine **Verengung** der Speiseröhre hindeuten, wie sie durch eine **Entzündung** entstehen kann. In diesem Fall können feste und flüssige Nahrung nicht mehr ungehindert durch die Speiseröhre in den Magen gelangen. Für alle Symptome gilt: Nehmen Sie diese nicht auf die leichte Schulter. Wiederkehrendes Sodbrennen, saures Aufstoßen und insbesondere Schmerzen beim Schlucken – auch wenn sie noch so leicht zu sein scheinen – sollten Sie unbedingt vom Arzt abklären lassen!



- **Weitere mögliche Beschwerden**
Nicht selten klagen Refluxkranke auch über **Brustschmerzen, Übelkeit** oder **Atemwegsbeschwerden** wie Asthma, nächtliches Husten, Rachen- oder Kehlkopfentzündungen. Wenn Säure in den Kehlkopf zurückfließt, kann dies zudem zu einer belegten Stimme, **Heiserkeit** und ständigem **Räuspern** führen.
Auch eine chronische Bronchitis kann, vor allem nachts, durch die Refluxkrankheit ausgelöst werden. Möglicherweise bleibt der Reflux als Ursache dieser Beschwerden lange Zeit unerkannt. Das gilt vor allem dann, wenn diese atypischen Symptome die einzigen Anhaltspunkte sind.



Entzündung der Speiseröhre.
Jetzt heißt es handeln!

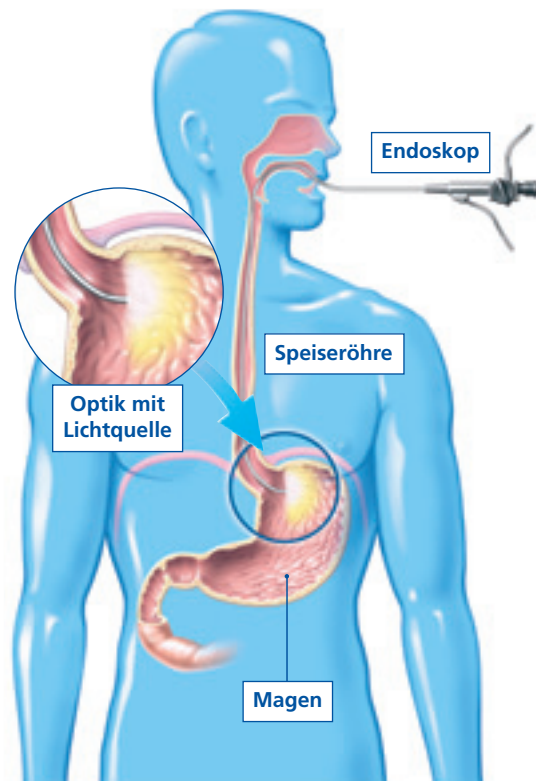
Endoskopie. Was steckt dahinter?

Wie geht Ihr Arzt vor, wenn Verdacht auf Reflux besteht?

Möglicherweise schlägt Ihnen Ihr Arzt eine Magenspiegelung, die so genannte Endoskopie (auch: Gastroskopie), vor. Und zwar insbesondere dann, wenn eine zuerst eingeleitete medikamentöse Therapie und allgemeine Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben. Aber auch weitere Gründe können für eine Magenspiegelung sprechen, wie z. B. bestehende Symptome, die eine schwerwiegende Veränderung der Speiseröhre vermuten lassen.

Die Endoskopie ist eine schonende und risikoarme Untersuchungsmethode. Sie wird mit Hilfe eines Endoskops, eines dünnen, biegsamen Schlauchs mit Optik und Lichtquelle an einem Ende, durchgeführt.

Mit ihm kann der Arzt die gesamte Speiseröhre sowie die Magenhöhle betrachten, den Schweregrad der Erkrankung beurteilen und eventuell auch schmerzlos Gewebeproben entnehmen.



Die Endoskopie hilft Ihrem Arzt, den Schweregrad der Refluxkrankheit zu beurteilen und Speiseröhrenentzündungen zu erkennen. Auch Veränderungen der Speiseröhre kann Ihr Arzt mittels Endoskopie ausschließen.





Therapie.
Den Reflux behandeln!

Was kann die Magensäure hemmen?

Viele Patienten mit einer Speiseröhrenentzündung greifen ohne ärztlichen Rat zu „altbewährten Hausmitteln“ oder frei verkäuflichen Medikamenten. Diese verschaffen häufig nur eine kurzfristige **Linderung** der Beschwerden. Und oft werden die Symptome auch jahrelang gar nicht beachtet und einfach als **Begleiterscheinung** des „modernen Lebens“ akzeptiert.

Wird eine auf dieser Basis entstandene Speiseröhrenentzündung nicht behandelt, kann sie zu Funktionseinschränkungen der Speiseröhre und zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen. Die Speiseröhrenentzündung gehört also **rechtzeitig in die Hand eines Arztes**, der sie mit Medikamenten behandelt.

Dabei kommt es als Erstes darauf an, Sie als Betroffenen so schnell wie möglich von Ihren Beschwerden zu befreien. Mit modernen säurehem-

menden Medikamenten gelingt dies meist in kurzer Zeit.

Moderne säurehemmende Arzneimittel unterbinden die Magensäureproduktion wirksam und können in ihrer Wirkung **über 24 Stunden** anhalten. Damit leisten sie einen entscheidenden Beitrag zu einer schnellen Beschwerdefreiheit und zur Abheilung der Speiseröhrenentzündung.

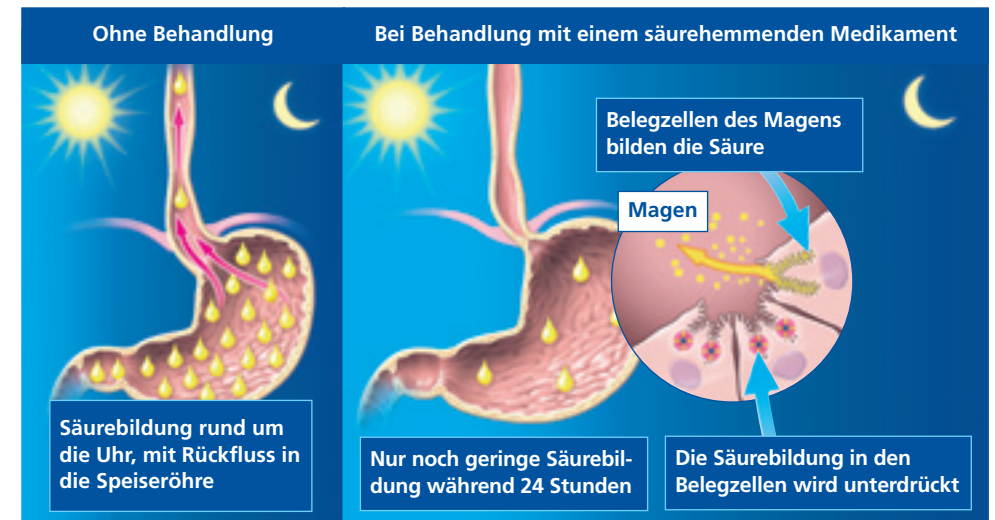
Säurehemmende Medikamente können die Magensäurebildung **auch nachts** unterdrücken und so zuverlässig vor nächtlichen Beschwerden schützen.

Seine volle Wirkung kann ein Medikament nur dann dauerhaft entfalten, wenn es rund um die Uhr in ausreichender Menge am Wirkort vorhanden ist. Darum sollten Sie Ihr vom Arzt verordnetes Arzneimittel **regelmäßig einnehmen**. Sonst ent-

stehen „Behandlungslücken“, die den Erfolg Ihrer Behandlung gefährden!

Bitte nehmen Sie also Ihr Medikament jeden Tag, **so wie vom Arzt verordnet, ein**. Damit tragen Sie wesentlich dazu bei, die bestmögliche Wirkung zu erzielen!

Haben Sie Ihren Säurehemmer nicht regelmäßig eingenommen, oder haben Sie eventuell einige Tabletten vergessen? Dann sprechen Sie bei der nächsten Gelegenheit mit Ihrem Arzt darüber. Er geht sonst möglicherweise davon aus, dass das Arzneimittel nicht richtig dosiert ist. Dadurch machen Sie es Ihrem Arzt leichter, die für Sie beste Behandlung zu finden.



Denkzettel für Ihr Medikament.

- Legen Sie Ihr Medikament neben Dinge, die Sie mindestens einmal am Tag benutzen, z. B. ins Badezimmer zur Zahnbürste oder in die Küche zur Frühstücksmarmelade.
- Auch Aufkleber sind hilfreich, z. B. am Badezimmerspiegel.
- Sie können auch einen „Spickzettel“ an einer Stelle platzieren, wo er kaum zu übersehen ist, z. B. an der Ausgangstür.



Kontrolle hält länger.

Mit einer Abheilung der entzündlichen Schleimhautveränderungen kann in der Mehrzahl der Fälle innerhalb von **vier bis acht Wochen** gerechnet werden.

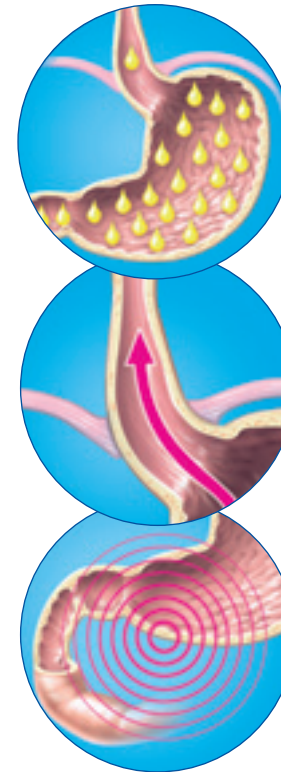
Nachdem die Schädigungen der Speiseröhre vollständig abgeheilt sind, kann eine **Langzeittherapie** erforderlich sein, um Krankheitsrückfällen vorzubeugen. Unter Umständen genügt zur Langzeittherapie eine geringere Dosierung des säurehemmenden Medikaments.

Außerdem sollten Sie **regelmäßig zur Kontrolluntersuchung** gehen.

Mahlzeit!

Finger weg!

Bestimmte Speisen und Getränke können den Reflux und seine Symptome verschlimmern:



- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola), scharfe Gewürze, fettes Essen und Süßigkeiten können zur vermehrten Bildung von Magensäure führen.
- Rauchen, alkoholische und koffeinhaltige Getränke sowie fett- und kohlenhydratreiche Speisen können den unteren Schließmuskel der Speiseröhre erschlaffen lassen.
- Zu üppige Mahlzeiten bzw. Übergewicht können zu einer Druckerhöhung im Bauchraum und im Bereich des Schließmuskels der Speiseröhre führen.

Greifen Sie zu!

Durch richtiges Essen können Sie die medikamentöse Therapie sinnvoll unterstützen. Das fängt schon bei der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel und der richtigen Zubereitungsart an. Folgende Tipps sollten Sie sich zu Herzen nehmen, um Ihre Speiseröhre zu schonen:

- Bevorzugen Sie mehr leichte und eiweißreiche Kost wie z. B. Fisch, mageres Fleisch oder Magermilchprodukte. Verzichten Sie möglichst auf fettes und scharf gewürztes Essen sowie auf Süßspeisen.
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola) können der Speiseröhre schaden, weil sie die Säureproduktion im Magen anregen.
- Essen Sie nie zu viel auf einmal, dafür lieber etwas öfter.
- Halten Sie möglichst gleiche Abstände zwischen den Mahlzeiten ein.
- Essen Sie nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen. Optimal ist ein Abstand von drei bis vier Stunden bis zur Bettruhe.



Sie haben es in der Hand.

Nicht nur die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Hier noch einige weitere Tipps gegen den Reflux:

- Schlafen Sie nicht völlig flach. Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes bis zur leichten Schräglage. Damit wirken Sie dem nächtlichen Rückfluss des Mageninhalts entgegen.
- Machen Sie nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang anstelle eines „Nickerchens“.
- Übergewicht? Jedes Kilo weniger nimmt Ihnen etwas von dem Druck im Bauchraum.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Versuchen Sie, nicht zu rauchen!
- Vermeiden Sie unnötigen Stress. Lassen Sie es lieber etwas ruhiger angehen, und nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen.



