

Volkskrankheit Sodbrennen: Was dagegen hilft

Alkohol, schweres, fettes Essen (oft auch noch gewürzt) und danach etwas Süßes - dies bedeutet Schwerstarbeit für unseren Magen. Oft eine böse Folge: Sodbrennen. OA Dr. Andreas Tschoner, Leiter der Reflux-Ambulanz am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, klärt auf, was am besten gegen die Refluxkrankheit hilft und warum alle fünf Jahre eine Magenspiegelung gemacht werden sollte.

Den stechenden Schmerz in der Magengegend kennen viele Menschen: Sodbrennen (Fachbegriff: Pyrosis) ist in Österreich ein Volksleiden. Rund 20 Prozent der Erwachsenen (Tendenz steigend) leiden regelmäßig unter Refluxsymptomen, was häufig zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führt. Dabei können die Auswirkungen unterschiedlich sein. Sprechen manche Betroffene von einem „brennen“ äußert es sich bei anderen in Form von einem Druckgefühl oder saurem Aufstoßen. Doch wie kann Sodbrennen überhaupt entstehen? *„Mageninhalt, genauer gesagt Magensäure, fließt zurück in die Speiseröhre. Die Schleimhaut ist nicht dafür gemacht, solche pH-Werte auszuhalten. Daher kommt es zu Entzündungen in der Speiseröhre und das tut weh“*, erklärt OA Dr. Andreas Tschoner, Leiter der Reflux-Ambulanz am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Der Rückfluss tritt deshalb ein, weil die Funktion des Schließmuskels, ein sogenanntes Ventil zwischen Speiseröhre und Magen, gestört ist. Im Gegensatz zum Magen besitzt die Schleimhaut der Speiseröhre keinen natürlichen Schutz. Begünstigt wird die Refluxkrankheit durch große Mahlzeiten, fett- und zuckerreiche Gerichte sowie kohlenstoffhaltige Getränke. Zudem sollten scharfe und stark gewürzte Speisen

gemieden werden. Der Magen reagiert auf diese Lebensmittel mit vermehrter Säureproduktion. Diese hilft beim Zerlegen der Nahrung, damit der Körper die verschiedenen Bestandteile auch wirklich gut aufnehmen kann. Ebenfalls schlecht: Nikotin und Zigaretten. Sie stören den Verschlussmechanismus am Ende der Speiseröhre, lassen somit Rückfluss des Mageninhalts zu. Ab und an direkt nach dem Essen etwas Sodbrennen zu haben, ist nicht besorgniserregend. OA Dr. Tschoner: *„Treten die Beschwerden aber auch bei nüchternem Magen oder in der Nacht auf, ist es ein Indiz dafür, dass der Verschlussmechanismus nicht mehr funktioniert. Dann sollte man einen Arzt aufsuchen.“*

Medikamentös kommen in der Regel Protonenpumpenblocker zum Einsatz. Diese verringern die Magensäure und bringen die Beschwerden meist zum Verschwinden. *„Es rinnt zwar trotzdem Mageninhalt zurück. Aber indem weniger Säure gebildet wird, spüren es die Betroffenen nicht mehr. Manche Patient*innen nehmen auch vor einem Grillfest oder einer Feier eine Tablette ein, um kein Sodbrennen zu bekommen“*, weiß OA Dr. Tschoner.

Ventil bei OP rekonstruiert

Trotz alledem rät der Mediziner zu einer Magenspiegelung (Gastroskopie) - und das im Idealfall alle fünf Jahre. *„Wenn die Beschwerden hartnäckig sind und immer wiederkehren, raten wir zur Magenspiegelung. Im Rahmen der Untersuchung können Ärzt*innen die Schädigung der Schleimhaut und das Ausmaß der Entzündung erfassen“*, sagt der Experte. Wird bei der Magenspiegelung eine gastroösophageale Refluxkrankheit festgestellt, kann das defekte Ventil auch in Form einer Operation behandelt werden. Bei dem rund einstündigen Eingriff wird das defekte Ventil rekonstruiert. *„Oft ist auch ein Zwerchfellbruch Ursache für das Sodbrennen. Dieser wird auf diesem Wege gleich mit behoben. Aus einem Teil des Magens und der Magenblase wird eine Manschette rund um die Speiseröhre gebildet und somit die Funktion des Ventils wieder hergestellt. Allerdings sollte man danach beim Essen vor allem auf die Mengen, die verzehrt werden, achten. Bei regelmäßiger Überdehnung verliert das neue Ventil erneut an Spannung“*, so OA Dr. Tschoner. In den vergangenen beiden Jahren wurden am Ordensklinikum Linz 118 dieser Antireflux-Operationen durchgeführt.

Erfahrungsgemäß wird Sodbrennen von vielen Betroffenen abgetan und nicht ernst genommen. Davor warnt OA Dr. Tschoner aber eindringlich. Er sagt: *„Jemand, der regelmäßig Sodbrennen hat und es unbehandelt lässt, hat ein 40-fach erhöhtes Risiko an Speiseröhrenkrebs zu erkranken. Auch deshalb ist eine Magenspiegelung so wichtig, da Karzinome früher entdeckt werden.“*

In der Refluxambulanz am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern können Patient*innen jeden Mittwoch (10-15 Uhr) ihre Symptome mit den Ärzt*innen durchsprechen. *„Nach einem Ersttermin bei uns in der Ambulanz wird die weitere Vorgehensweise besprochen“*, so OA Dr. Tschoner.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Ösophagus - Refluxkrankheit | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragen für Journalist*innen:

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

michael.prieschl@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at