

Kapitel 1

Sich ein Bild von Sodbrennen und Reflux machen

Dieses Kapitel steht aus gutem Grund an erster Stelle, denn hier lernen Sie Sodbrennen, Reflux und GERD kennen. Zur Erinnerung: *GERD* ist die Abkürzung für *Gastro Esophageal Reflux Disease* (*gastroösophageale Refluxkrankheit*).

Wenn Sie bereits wissen, dass Sodbrennen, Reflux und GERD ziemlich häufig vorkommen und schmerzhaft, aber heilbar sind, blättern Sie einfach weiter zu Kapitel 2. Dort wird das komplette Verdauungssystem von Anfang bis Ende durchgekauert. Natürlich finden dabei alle Körperteile, die bei Sodbrennen, Reflux und GERD mitwirken, besondere Beachtung.

Wenn Sie aber noch nicht genau wissen, was das alles ist, wie es dazu kommt und was die moderne Medizin in ihrer Schatztruhe zu Ihrer Hilfe versteckt hält, dann bleiben Sie doch noch ein Weilchen da.

In diesem Kapitel können Sie zum Beispiel einiges darüber erfahren, was Sodbrennen mit Ihrem Leben anstellt, und ein paar neue Begriffe aufschnappen, mit denen Sie exakt und präzise darlegen können, was mit »gastroösophagealer Refluxkrankheit« gemeint ist. Außerdem finden Sie hier noch eine Übersicht darüber, wo Sie Hilfe finden können und wie Sie an diese Hilfe herankommen.

Eine Verabredung mit dem Sodbrennen

Kommt Ihnen Folgendes bekannt vor?

- ✓ Das Essen war köstlich. Aber jetzt, eine Stunde später, lodert dieser brennende Schmerz hinter Ihrem Brustbein auf – gleichzeitig macht sich ein unangenehmer Geschmack in Ihrem Mund breit.
- ✓ Sie sind mal kurz raus zum Joggen, biegen gerade um die nächste Ecke, und plötzlich ist dieser brennende Schmerz wieder da.
- ✓ Sie haben sich schlafen gelegt, sind gerade eingenickt, als wieder dieser Schmerz aus dem Nichts auftaucht und Sie aus Ihren Träumen reißt.

Hätten Sie nicht solche Schmerzen, würden Sie dieses Epos wahrscheinlich furchtbar langatmig und vorhersehbar finden: Egal, was Sie tun, egal, wo Sie sind, dieser plötzliche Schmerz kann Ihnen allen Wind aus den Segeln nehmen, Ihnen den Atem rauben, Sie umhauen ... schon gut, ich bin ja schon fertig!

Dass Sie dieses Buch gekauft haben und gerade Kapitel 1 durchblättern, sagt mir, dass Sie bereits mit Sodbrennen Bekanntschaft gemacht haben. Nun ist es an der Zeit, etwas mehr darüber zu erfahren.

Sagen Sie Ihren Leidensgenossen »Hallo«!



Wenn man Schmerzen hat, ist es ganz natürlich zu glauben, man sei allein mit seinen Beschwerden. Deswegen ist es wichtig zu wissen, dass Sodbrennen so alltäglich ist wie eine normale Erkältung.

Der *Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)* zufolge, leiden etwa jeder fünfte Deutsche unter einem Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre.

Ihre Beschwerden in Zahlen ausgedrückt

Bei einer Umfrage berichteten

- ✓ über 80 Prozent der Betroffenen, dass sie das Essen nicht mehr genießen können,
- ✓ über 60 Prozent der Betroffenen, dass sie nicht mehr gut schlafen können,

- ✓ über 40 Prozent der Betroffenen, dass sie sich nicht mehr auf ihre Arbeit konzentrieren können,
- ✓ über 30 Prozent der Betroffenen, dass sie ihre Freizeit nicht mehr richtig genießen können.



Sodbrennen zu haben, ist alles andere als lustig. Und es ist nichts, was man einfach mit »Ich lege mich mal ein bisschen hin« kurieren kann. Im Gegenteil, gerade nach dem Essen ruft Hinlegen Sodbrennen geradezu auf den Plan. Die Statistik zeigt, dass Sodbrennen tatsächlich Ihre Lebensqualität mindern kann. Aber Sie müssen nicht resignieren und meinen, dass es nun mal eben so ist, wie es ist. Ihr Arzt kann Ihre Beschwerden lindern (ein Thema, das im Abschnitt »Hilfe an der richtigen Stelle finden« weiter hinten in diesem Kapitel behandelt wird).

Noch mehr über Sodbrennen

Wein, Bratwurst, Schokolade, Orangensaft, Chili ... wozu noch weiter schwelgen? Aller Wahrscheinlichkeit nach sind diese Köstlichkeiten für Sie ein rotes Tuch, hübsch bestickt mit den Worten »Sodbrennen in Sicht!«. Dasselbe gilt für Rauchen, Sport und Stress. Das ist so weit nicht weiter überraschend.

Überraschend ist jedoch, dass Sodbrennen keine Lifestyle-Krankheit ist. Sie können jedoch Ihre Symptome wesentlich lindern, wenn Sie bestimmte Speisen meiden, kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, aufhören zu rauchen oder Alkohol zu trinken, den Sport dosieren oder Stresssituationen aus dem Weg gehen – kurz: Ihren Lebensstil ändern.



Es muss noch einmal wiederholt werden: *Sodbrennen ist keine Lifestyle-Krankheit!* Der Schmerz hinter Ihrem Brustbein ist das häufigste Symptom einer anerkannten Krankheit namens GERD.

Begriffe und Erkrankungen

Wie fast alle Krankheiten nennt GERD einen ganzen Wortschatz sein Eigen. Um sich über Sodbrennen unterhalten zu können, sollten Sie einige grundlegende Begriffe kennen.

- ✓ **Ösophagus:** Dieser Begriff leitet sich von den griechischen Wörtern für *tragen* und *Speise* ab. Der *Ösophagus* – oder die Speiseröhre – ist ein etwa 25 Zentimeter langer Schlauch, der den Rachen (Pharynx) mit dem Magen (Gaster) verbindet.

- ✓ **Unterer ösophagealer Spinkter (UÖS):** Der UÖS ist ein Schließmuskel, der am Übergang zwischen Speiseröhre und Magen liegt. Beim Schlucken öffnet sich dieser Schließmuskel, um die Nahrung in den Magen hineinzulassen. Anschließend sollte er eigentlich wieder so dicht schließen, dass kein saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen kann.



Da Sie wissen sollten, wie der UÖS funktioniert (beziehungsweise eben nicht funktioniert), um Sodbrennen und Reflux zu verstehen, und da die ... für Dummies-Bücher so aufgebaut sind, dass Sie an jeder beliebigen Stelle einsteigen können, wird der Begriff UÖS in diesem Buch mehr als einmal neu erklärt. Überspringen Sie diese Erklärungen ruhig, wenn Sie den Begriff verinnerlicht haben.

- ✓ **Reflux:** Reflux bezeichnet die saure Flüssigkeit, die aus dem Magen in die Speiseröhre zurückschwappt. Gleichzeitig bedeutet Reflux auch das Zurückfließen dieser Flüssigkeit. Man könnte also sagen: »Sein UÖS öffnete sich unwillkürlich, wodurch es zu einem Reflux des Refluxes kam«.



Häufiger Reflux: Tritt Reflux häufiger als zwei- oder dreimal pro Woche auf, wird dies von den Ärzten »häufiger Reflux« genannt.

- ✓ **Sodbrennen:** Bezeichnung für den brennenden Schmerz, den Sie spüren, sobald der Reflux durch den UÖS fließt und auf die Speiseröhre trifft.

Auch wenn Sodbrennen sich so anfühlt, als hätten Sie Schmerzen in der Herzgegend, hat diese Erkrankung nichts mit Ihrem Herzen zu tun. Der Schmerz ist nicht der gleiche wie bei einer echten Verbrennung (wenn Sie beispielsweise ein noch brennendes Streichholz mit den Fingern ausdrücken). Doch der schneidende Schmerz hinter Ihrem Brustbein kann sich wie eine innere Verbrennung oder manchmal wie der sengende Schmerz eines Herzinfarkts anfühlen. Tatsächlich können die Symptome eines Herzinfarkts denen von Sodbrennen so sehr ähneln, dass der Arzt zunächst spezielle Untersuchungen durchführen muss, um beide Erkrankungen voneinander zu unterscheiden (dazu kommen wir noch in Kapitel 3).

- ✓ **GERD:** GERD ist die Abkürzung für **Gastro Esophageal Reflux Disease** – gastroösophageale Refluxkrankheit –, eine sehr treffende Bezeichnung für eine Erkrankung, die durch häufigen Reflux gekennzeichnet ist. Sie werden in diesem Buch weniger oft auf GERD treffen als auf die Begriffe Sodbrennen und Reflux, da nur relativ wenige wirklich unter GERD leiden. Die meisten schlagen sich mit gelegentlichem *Reflux* oder *Sodbrennen* herum.



Die Schmerzen sind nicht das einzige Symptom von Reflux. Sie können auch schlechten Atem haben, trockenen Husten oder andere Symptome, die in Kapitel 3 beschrieben werden. Falls Sie darauf brennen, zu erfahren, ob Ihr Sodbrennen in die Schablone passt, markieren Sie diese Seite und blättern zu der Symptom-Checkliste in Kapitel 3 vor. Danach kommen Sie zurück, um zu erfahren, wie Ihr Arzt Ihnen dabei helfen kann, das Feuer zu löschen.

Hilfe an der richtigen Stelle finden

Früher oder später, wenn Ihr Sodbrennen sich weiter eine Schneise durch Ihr Leben gebrannt hat, werden Sie zu folgender Entscheidung kommen: Ich brauche Hilfe! Schaffen Sie es, dies laut auszusprechen (oder überhaupt zu denken), sind Sie ein schlauer Fuchs. Schaffen Sie es sogar, diese Worte in die Tat umsetzen, sind Sie der König der schlaunen Füchse!

Eine Studie besagt, dass

- ✓ über die Hälfte aller von Sodbrennen Betroffenen berichten, dass sie ihr Leben wegen dieser Beschwerden nicht richtig genießen können;
- ✓ 90 Prozent der Menschen, die über häufiges Sodbrennen klagen, mit rezeptfreien Medikamenten versucht haben, gegen ihre Schmerzen anzugehen;
- ✓ nur 20 Prozent der von Sodbrennen Betroffenen das Problem angegangen sind und ernsthaften ärztlichen Rat eingeholt haben.

Was um alles in der Welt hält die restlichen 80 Prozent davon ab?



Der Medikamentenschrank moderner Medizin quillt regelrecht über mit Mitteln gegen Sodbrennen, sodass Ihr Arzt wirklich aus dem Vollen schöpfen kann, um Ihre Schmerzen erträglicher zu machen. (Mehr zu den Fachärzten, die Sodbrennen behandeln, finden Sie in den Kapiteln 8 und 9).

Die Ernährung ändern

Was Sie essen, wann Sie es essen und wie viel Sie essen ist nicht die Hauptursache für Ihr Reflux-bedingtes Sodbrennen. Aber diese Faktoren können Ihre Symptome erheblich verschlimmern. Wenn Sie Nahrungsmittel, die auf Ihrer persönlichen

Sodbrennen-Liste stehen, vermeiden, kleinere Portionen zu sich nehmen und niemals kurz vor dem Schlafengehen essen, werden Sie sich gleich viel, viel besser fühlen (siehe Kapitel 6).



Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, einige Nahrungsmittel streichen und andere bevorzugen, achten Sie bitte darauf, dass Sie trotzdem mit allen nötigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen versorgt sind. In Kapitel 5 erfahren Sie, wie Sie das schaffen.

Auf eine gesunde Lebensführung achten

Ebenso wenig wie durch die Ernährung, wird Sodbrennen durch eine ungesunde Lebensführung verursacht. Eine vernünftige Lebensweise kann Ihr Befinden aber gleich um ein Vielfaches verbessern. Wie Sie Ihr Leben umstellen können, verrate ich Ihnen in den Kapiteln 13 bis 16 – puh, das ist ja der ganze Teil IV! Schlaue Modefans wissen zum Beispiel, dass für GERD auch die Kleidung eine Rolle spielt. Enge Klamotten, bei denen Sie den Reißverschluss kaum hochziehen können, sind absolut tabu! Ein enger Bund um Ihre Mitte drückt nämlich auf Ihren Magen, der wiederum gegen den UÖS gepresst wird ... Glauben Sie mir, das ist bei Sodbrennen nicht unbedingt angesagt. Dies gilt auch für Rauchen, Alkoholmissbrauch und den »falschen« Sport.

Abhilfe schaffen

Haben Sie nur dann und wann Sodbrennen? Einige von Großmutters Hausmittelchen kann auch Großmutters Enkel, der Doktor, nur empfehlen. Ein Beispiel ist Natriumbikarbonat oder Natron, das gute alte Backsoda. Lesen Sie alles über Hausmittelchen (auch solche, die Sie meiden sollten) in Kapitel 7.

Die Medikamente überblicken



Den Patienten steht ein ganzer Schrank voller Medikamente gegen Sodbrennen zur Verfügung – von rezeptfreien Antazida (säureneutralisierende Mittel) bis hin zu verschreibungspflichtigen Produkten, die den Magen dazu bringen, die normale, tägliche Säureproduktion zu drosseln. Angesichts der unübersichtlichen Menge an Medikamenten sind Sie gut damit beraten, einen Arzt aufzusuchen, der Sie an die Hand nimmt und durch das Dickicht führt. Bevor Sie nun loslaufen, sollten Sie aber noch schnell Kapitel 10 durchblättern, um sich mit dem grundlegenden Wissen über Medikamente gegen Sodbrennen zu versorgen. Kapitel 11 enthält eine Aufstellung von Medikamenten, die Sodbrennen verschlimmern).

Wenn der Chirurg gefragt ist

Bei relativ wenigen Sodbrennen-Patienten empfehlen einige Ärzte einen chirurgischen Eingriff, wenn keine andere Behandlung angeschlagen hat. Bei diesem Eingriff wird die Funktion des UÖS wiederhergestellt. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 12. Sie erfahren aber auch, dass einige Experten der Meinung sind, dass dieser chirurgische Eingriff so gut wie nie berechtigt ist.

