

OÖG-Gesundheitsquiz

Volksleiden Sodbrennen und Reflux

Testen Sie Ihr Wissen rund um Sodbrennen und Reflux und erhalten Sie weiterführende nützliche Gesundheitsinformationen zum Thema.

Frage 1: Sind Reflux und Sodbrennen das Gleiche?

Antwort 1: Nein, Reflux und Sodbrennen sind zwei verschiedene Krankheiten, die nichts miteinander zu tun haben.

Antwort 2: Nein, Reflux bezeichnet den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Die Folge hiervon ist Sodbrennen als Hauptsymptom der sog. gastroösophagealen Refluxkrankheit.

Antwort 3: Ja, Reflux ist das Fremdwort für Sodbrennen.

Richtige Antwort:

Reflux bezeichnet den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Die Folge hiervon ist Sodbrennen als Hauptsymptom der sog. gastroösophagealen Refluxkrankheit.

Frage 2: Wodurch wird Sodbrennen verursacht?

Antwort 1: Die Veranlagung für Sodbrennen ist angeboren.

Antwort 2: Sodbrennen entsteht durch zu schnelles Essen und durch zu viel Trinken.

Antwort 3: Hauptverursacher für Sodbrennen ist das falsche Essen und Trinken. Auch Übergewicht und das Rauchen gehören zu den auslösenden Faktoren.

Richtige Antwort:

Hauptverursacher für Sodbrennen ist das falsche Essen und Trinken (z. B. fette und geräucherte Speisen, rotes Fleisch, Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Pfefferminze, frisches Brot, Süßigkeiten, Alkohol und teilweise Kaffee). Übergewicht, Stress (dazu

gehört z. B. auch das Übertraining beim Sport) oder das Rauchen gehören ebenfalls zu den auslösenden Faktoren.

Frage 3: Welche Hausmittel wirken bei Sodbrennen?

Antwort 1: Fencheltee, Mandeln kauen und nicht zu kurz vor dem Schlafengehen essen

Antwort 2: Milch, Joghurt und ein Verdauungsschnaps

Antwort 3: Gegen Sodbrennen gibt es keine wirksamen Hausmittel, nur säureblockende Medikamente sind effektiv.

Richtige Antwort:

Zu den effektiven Hausmitteln gegen Sodbrennen gehören etwa Kräutertees (z. B. Fenchel, Kamille, Kümmel), das breiartige Kauen von Nüssen oder Mandeln. Auch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann helfen, Magensäure zu binden, da er die Speichelbildung fördert. Ebenso kann es helfen, drei bis fünf Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen.

Frage 4: Was hat die Schlafposition mit Sodbrennen und Reflux zu tun?

Antwort 1: Die Schlafposition ist Hauptauslöser von Reflux und Sodbrennen.

Antwort 2: Nichts, die Schlafposition hat keinen Einfluss auf Reflux und Sodbrennen.

Antwort 3: Ein leicht erhöhter Oberkörper beim Schlafen kann unterstützend sein.

Richtige Antwort:

Ein leicht erhöhter Oberkörper beim Schlafen kann bei Reflux und Sodbrennen unterstützend sein. Durch die erhöhte Position kann die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre gelangen.

Frage 5: Kann anhaltender Reizhusten auch durch Sodbrennen verursacht werden?

Antwort 1: Ja, gelangt Magensäure in die Lunge, kann dies Reizhusten und häufiges Räuspern auslösen.

Antwort 2: Nein, Sodbrennen zeigt sich nur durch saures Aufstoßen

Antwort 3: Nein, Reizhusten ist eine eigene Erkrankung, die mit Sodbrennen nichts zu tun hat.

Richtige Antwort:

Gelangt Magensäure in die Lunge, kann dies Reizhusten und häufiges Räuspern auslösen. Auch das Gefühl, einen Fremdkörper in der Speiseröhre zu haben, kann durch Sodbrennen kommen.

Frage 6: Können Reflux und Sodbrennen auch chirurgisch behandelt werden?

Antwort 1: Nein, das ist nicht möglich.

Antwort 2: Ja, in seltenen Fällen kann auch eine spezielle OP-Technik Abhilfe schaffen durch die die Muskulatur des Verschlusssystems zwischen Magen und Speiseröhre unterstützt wird.

Antwort 3: Ja, und zwar mit einer OP-Technik, die eine Lotus-Schutzschicht in die Speiseröhre einbringt, die dafür sorgt, dass die zurückfließende Magensäure abperlt.

Richtige Antwort:

In seltenen Fällen (vier bis sieben Prozent) kann auch eine OP Abhilfe schaffen, indem mittels Schlüssellochchirurgie ein Teil des Magens zu einer Art Manschette umfunktioniert wird, die sich wie ein Schal um die Speiseröhre legt und damit die Muskulatur des Verschlusssystems zwischen Magen und Speiseröhre unterstützt.

Kompakt-Info:

Volksleiden Sodbrennen und Reflux

Jede bzw. jeder Dritte in Österreich leidet gelegentlich unter Sodbrennen. Das unangenehme Brennen in der Speiseröhre kann von saurem Aufstoßen, Druck im Oberbauch oder auch von Husten oder Halsschmerzen begleitet sein. Häufiges Sich-räuspfern-Müssen, Reizhusten oder das Gefühl, einen Fremdkörper in der Speiseröhre zu haben, können ebenso Hinweise sein. Überwiegend sind üppige Mahlzeiten ursächlich für das Volksleiden, die die Produktion von Magensäure anregen. Die Beschwerden entstehen, wenn Magensäure in die Speiseröhre gelangt und der aufgestiegene Mageninhalt die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre reizt. Dies führt zum charakteristischen Brennen, das sich auch im Hals oder auf der Zunge niederschlagen kann.

Zu den Auslösern gehören zu fette, geräucherte, zu stark gewürzte oder zu süße Nahrungsmittel (Zucker), Zitrusfrüchte, zu viel Alkohol, Nikotin oder gewisse Arten von Kaffee. Da die Unverträglichkeit von Lebensmitteln individuell ist, empfiehlt es sich, auf die jeweiligen Nahrungsmittel, die Sodbrennen auslösen, zu verzichten. Aber auch Stress und Übergewicht spielen eine bedeutende Rolle. In manchen Fällen kann auch eine Störung des Speiseröhrenschließmuskels – die so genannte Reflux-Erkrankung, bei der die Magensäure unentwegt aufsteigt – dazu führen. Selbst Medikamente (z. B. gewisse Psychopharmaka) oder ein Zwerchfellbruch können die unangenehme Symptomatik auslösen. Die meisten Betroffenen sind jenseits von 20 Jahren. Immer häufiger klagen jedoch auch jüngere Menschen über Sodbrennen. Dies hängt mit übermäßigem Konsum von zumeist sehr zuckerhaltigen Energy-Getränken und mit zu viel Fast Food zusammen.

Tritt Sodbrennen nur gelegentlich auf, sollten die Ernährungsgewohnheiten und der Lebensstil überdacht und geändert werden. Bei regelmäßigem bzw. andauerndem Sodbrennen, empfiehlt es sich, dies ärztlich abklären zu lassen.

Diagnose

Die Diagnose wird überwiegend orientiert an den Leitsymptomen gestellt. Eine Magenspiegelung, um Veränderungen der Speiseröhre oder Speiseröhrenkrebs (selten!) zu

erkennen, kann in hartnäckigen Fällen hilfreich sein – insbesondere, wenn chronisches Sodbrennen beispielsweise mit Müdigkeit und Schluckbeschwerden einhergeht.

Therapiemöglichkeiten

Vorbeugung & Tipps

Um Sodbrennen zu vermeiden, sollte nicht zu viel und nicht zu schwer/ungesund gegessen werden. Insbesondere am Abend sollte man drei bis fünf Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Hintergrund ist, dass es bei vollem Magen und zusätzlich liegender Körperposition leichter zu Reflux und damit zu Sodbrennen kommen kann. Bei ständigen nächtlichen Beschwerden ist es ratsam, mit leicht hochgelagertem Oberkörper zu schlafen.

Hausmittel

In vielen Fällen können klassische Hausmittel bei Sodbrennen Abhilfe schaffen. Bewährt haben sich magenfreundliche Tees (z. B. Fenchel, Kamille, Anis, Kümmel, Schafgarbe) und auch lauwarmes Wasser kann hilfreich sein, um die Magensäure zu verdünnen und somit die Reizung zu mildern. Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi oder das breiartige Kauen von (Hasel-)Nüssen und Mandeln nach einer schweren Mahlzeit wirken unterstützend, da hierdurch viel Speichel gebildet wird, der die Magensäure bindet. Den gleichen Effekt hat übrigens das Trinken von rohem Kartoffelsaft vor dem Essen. Für den häufig empfohlenen Tipp, zu Basenpulver oder Natron zu greifen, gibt es hingegen keine gesicherten Daten.

Medikamentöse Behandlung

Bringen Hausmittel nicht den gewünschten Effekt, sollten Reflux und Sodbrennen ärztlich abgeklärt werden. Unter Umständen können säureblockende Medikamente (Protonenpumpenhemmer – im Volksmund als „Magenschutz“ bezeichnet) zielführend sein, die circa eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden sollten.

Chirurgische Therapie

Für rund vier bis sieben Prozent der Reflux-PatientInnen kann eine minimalinvasive Operation dem Leiden ein Ende bereiten. Eine vorher durchgeführte 24-Stunden-Säuremessung in der Speiseröhre zeigt, ob ein derartiger Eingriff zielführend wäre. Bei der rund eineinhalbstündigen OP wird ein Teil des Magens zu einer Art Manschette umfunktioniert, die sich wie ein Schal um die Speiseröhre legt und damit die Muskulatur des Verschlusssystems unterstützt. Mit Hilfe dieses Eingriffes kann in 95 Prozent der Fälle ein Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre

verhindert werden. Die PatientInnen bleiben danach rund vier Tage im Krankenhaus und können nach circa fünf bis sechs Wochen wieder normal essen.

Mythen rund um Sodbrennen

Im Kampf gegen Reflux und Sodbrennen kursieren seit Generationen auch hartnäckige Gerüchte und Ammenmärchen.

- *Ein Verdauungsschnaps nach dem Essen fördert die Verdauung und beugt Sodbrennen vor. **Falsch!***

Alkohol lockert die Magenmuskulatur, was gerade bei Sodbrennen ein Nachteil ist, da die Magensäure somit leichter zurückfließen kann. Zudem ist Alkohol eine saure Flüssigkeit, die zu einer überhöhten Säureproduktion im Magen führt.

- *Natron hilft bei Sodbrennen. **Falsch!***

Natron kann wohl Magensäure neutralisieren, kann aber zugleich unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen. Beim Auflösen von Natron in Wasser entsteht Kohlensäure. Um das Gas entweichen lassen zu können (□ aufstoßen), öffnet sich die Schließmuskulatur zwischen Speiseröhre und Magen, wodurch wieder saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigen kann, der Sodbrennen verursacht. Zudem regt ein Zuviel an Natron die Bildung von Magensäure sogar an.

- *Milch oder Joghurt lindern Sodbrennen. **Falsch!***

Milch hat einen leicht sauren pH-Wert (4,5), was Sodbrennen verstärken kann. Ebenso weist Joghurt nach dem Verzehr einen sehr hohen Säurewert auf, ähnlich dem von Zitrusfrucht-Säften.

- *Ein Nickerchen nach dem Essen unterstützt die Verdauung. **Falsch!***

Besser ist es, nach einer Mahlzeit einen schönen Spaziergang zu machen, da Bewegung die Verdauung optimal unterstützt: Der Magen kann sich schneller entleeren und somit wird das Risiko für Reflux und Sodbrennen automatisch reduziert.