

## Patienteninformation

# Behandlung der Refluxkrankheit

### Ich habe eine Refluxkrankheit – was ist das?

Der Magen produziert Magensäure (chemisch gesehen eine Salzsäure), um aufgenommene Speisen für die weitere Verwertung vorzubereiten („anzudauen“). Eine Schleimhautschicht und die Schleimhautbeschaffenheit selbst schützen unter Normalbedingungen gegen die Einwirkung der aggressiven Substanz. Nach oben wird der Magen gegenüber der Speiseröhre mit einem Schließmuskel verschlossen, der nur beim Schluckakt erschlafft – das ist wichtig, damit keine Säure in die empfindliche Speiseröhre gelangt.

Ist diese Funktion nicht vollständig wirksam gelangen die sauren Substanzen dorthin und lösen Symptome, eine Entzündung oder sogar Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut aus.

### Habe ich nun eine schwere Krankheit – muss ich etwas tun?

In den allermeisten Fällen ist der Reflux nicht mit einer schweren Krankheit als Ursache (Speiseröhrenkrebs, etc.) vergesellschaftet. Nicht selten findet man einen „Zwerchfellbruch“, d.h. ein kleiner Teil des Magens ist etwas durch die Lücke im Zwerchfell „nach oben in den Brustkorb gerutscht“, wodurch der Schließmuskel nicht mehr richtig funktioniert. **Sprechen Sie mit uns!**

Auch der neuesten Leitlinie zufolge ist es beim Fehlen von Alarmsymptomen (s.u.) zunächst gerechtfertigt über einen Zeitraum von einigen Wochen mit Allgemeinmaßnahmen oder Medikamenten die Symptome zu lindern. Nur in speziellen Fällen steht dann eine Magen-Speiseröhrenspiegelung an. Dies werden wir aber ausführlich mit ihnen planen, bzw. besprechen.

### Was sind Alarmsymptome mit denen ich mich gleich melden sollte?

Alarmsymptome deuten, wie oben angeführt, auf einen möglicherweise schwerwiegenden Verlauf hin.

Bei z.B.

- Schluckbehinderung (es bleibt etwas hängen oder kommt gar wieder nach oben)
- Schluckschmerzen
- Bluterbrechen
- unfreiwilligem Gewichtsverlust

sollten Sie gleich Kontakt mit uns aufnehmen. Es bedarf dann einer Spiegelung der Speiseröhre und des Magens zur Fahndung nach der zugrundeliegenden Ursache.

### Was können Symptome des Reflux sein?

Die Symptome einer Refluxkrankheit können recht vielfältig sein. Man denkt daran wenn eines odere mehrere der folgenden Beschwerden auftreten:

- Sodbrennen, besonders im Liegen und nach dem Essen
- häufiges saures Aufstoßen
- bitterer Geschmack im Mund
- anhaltende Heiserkeit ohne einen Infekt
- Räusperzwang oder Reizhusten ohne Infekt

### Wie kann ich mit meinem Verhalten die Beschwerden verbessern?

Eine medikamentöse Therapie ist nicht zwingend sofort notwendig. Folgende Verhaltensweisen können den Säurerückfluss und damit auch die Beschwerden verbessern:

- bei Übergewicht Gewichtsabnahme
- mehrere, kleinere Mahlzeiten
- keine Spätmahlzeiten
- refluxbegünstigende Nahrungsmittel eher meiden:
  - saure Getränke (Säfte, Wein)
  - Tomaten, Paprika
  - Alkoholische Getränke
  - Süßigkeiten
  - Kaffee
- Tabakkonsum einschränken
- Vermeidung von Verstopfung (z.B. durch ballaststoffreichere Kost)
- kein Hinlegen nach dem Essen
- Kopfende des Bettes erhöhen (ggf. auch ein zusätzliches Kissen verwenden)
- keine den Unterleib stark beengende Kleidung

### Ich habe das nur gelegentlich – kann ich mir ein Bedarfsmedikament selbst besorgen?

Für die Bedarfsanwendung können Sie sich durchaus auch mal ein Medikament besorgen. Es gibt z.B.

- die Säureproduktion hemmende Substanzen (z.B. Omeprazol akut®) 1 x tgl. vor dem Frühstück oder bei Bedarf
- Magensäureneutralisierende Substanzen, z.B. Al-Mg-Hydroxid (Magaldrat®), Einnahme je 1h vor Mahlzeiten + vor dem Schlafengehen (nur bei leichten Beschwerden)
- Antihistaminika, Ranitidin 75mg 1-2 x tgl.
- Alginat, z.B. Gaviscon® 1 Btl. nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen (Bildung von Gelschaum "schwimmt auf Mageninhalt auf")
- Natron (Bullrichsalz®) sollte nicht mehr verwendet werden, da es den Säure-Basen-Haushalt stört.

*Ihr Praxisteam des Facharztzentrums Allgemeinmedizin*