



Sodbrennen – wenn der Magen Alarm schlägt

Die fetten Feiertage sind vorbei und besonders jetzt hat es viele von uns erwischt: Magendrücken und Sodbrennen. Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein ist das häufigste Anzeichen dafür, dass im Magen zu viel Säure produziert wird. Doch auch für ganz untypische Symptome kann der Magen die Ursache sein.

Refluxkrankheit

Chronischer Reflux, auch gastroösophageale Refluxkrankheit (*kurz: GERD*), gehört zu den häufigsten Magenproblemen. Etwa 12 Millionen Deutsche leiden daran. Gemeint ist damit die sogenannte Rückflusskrankheit. Die Ursache: Zu viel Magensäure fließt zurück in die Speiseröhre. Ist das dauerhaft der Fall, kann sich die Schleimhaut der Speiseröhre oder am Schließmuskel des Magens entzünden, was sich oft als schmerzhaftes Brennen im Oberbauch bemerkbar macht. Ursachen sind häufig falsche Ernährung, zu viel Stress oder zu wenig Bewegung. Bleibt der Reflux über lange Zeit unerkannt und unbehandelt, kann er sogar ernste Erkrankungen wie Speiseröhrenkrebs auslösen. Deshalb ist es bei länger anhaltenden Magen-beschwerden wichtig, der Ursache unbedingt auf den Grund zu gehen.

Stiller Reflux

Nicht immer äußert sich ein Reflux mit dem typischen Sodbrennen oder saurem Aufstoßen. Auch ständige Heiserkeit, Schluckbeschwerden oder Hustenreiz – besonders nachts oder morgens nach dem Aufstehen – können durch zu viel aufsteigende Magensäure verursacht werden. Bringt eine Magenspiegelung kein Ergebnis, dann muss weiter geforscht werden. Dazu wird zunächst der Rachen vom Hals-Nasen-Ohrenarzt untersucht. Zeigt sich eine auffällige Reizung am Kehlkopf oder den Stimmlippen, kann aufsteigende Magensäure daran schuld sein. Genau feststellen lässt sich das mit einer pH-Metrie, einer Säuremessung. Dazu wird eine Sonde tief in den Rachen geschoben. Sie misst über 24 Stunden, ob saure Gase aus dem Magen aufsteigen. Außerdem müssen Patienten ein Ernährungstagebuch führen. Mit diesen Ergebnissen kann eine gezielte Behandlung erfolgen. Heilt die Entzündung im Hals ab, verschwinden auch die Symptome meist wieder.

Der Fall: Reflux

Seit Jahren hat Uwe Zorn Beschwerden nach dem Essen. Sie kommen immer mal wieder, in unregelmäßigen Abständen. „Ich hatte eine Zeitlang irgendwie das Gefühl, es trat auf, wenn ich zu gierig, zu schnell gegessen habe und nicht richtig gekaut habe. Ich hab´ die Schuld bei mir gesucht und gedacht, du isst unvernünftig“, erinnert sich der Hallenser. Mal kommt es nach einem Glas Wein, mal nach Kaffee und Kuchen. Manchmal hat er es auch wochenlang gar nicht. Irgendwann kommen dann noch Schluckbeschwerden hinzu. Vor einem Jahr wurde es immer schlimmer. Essen wird regelmäßig zur Tortur. Die Speiseröhre krampft, bis hin zum Erbrechen. „Die Speisen, die ich gegessen habe, gingen nicht mehr hoch noch runter“, schildert er die Probleme damals. Lange nimmt Uwe

Zorn seine Beschwerden nicht ernst. Erst ein Jahr später sucht er den Gastroenterologen Dr. Lars Fechner auf. Vor ein paar Wochen dann die Magenspiegelung. Die Diagnose ist eindeutig: Der Mageneingang ist entzündet. Uwe Zorn hat die Refluxkrankheit. „Das ist nur der Schließmuskel selber, der macht nicht richtig zu. Und wenn ich mich jetzt mit vollem Magen hinlege, mit flachem Oberkörper schlafe, schwer hebe, kopfüber arbeite, dann kann trotzdem über den Schließmuskelbereich Magensäure hochschwappen. Das passiert bei uns allen. Aber wenn das zu häufig ist, dann kann das eine Entzündung auslösen“, erklärt Dr. Lars Fechner. Das kann gefährlich werden, weiß Magenexperte Fechner: „Ich hätte mit einer 50:50-Chance gesagt, das ist nicht mehr nur eine Entzündung, da ist möglicherweise schon ein Tumor in Entstehung“. Doch Uwe Zorn hat großes Glück. Die Gewebeproben ergeben: Kein Krebs. Seit einem Monat nimmt er zweimal täglich Säureblocker, so lange bis die Entzündung abgeheilt ist.

Tipps gegen Sodbrennen

Den Magen nicht überfordern. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten essen, als wenige große. Das hilft dem Magen bei seiner Arbeit.

Auf Säurebildner verzichten. Gemeint sind damit Lebensmittel, die die Bildung der Magensäure besonders stark anregen. Zu ihnen gehören vor allem Süßigkeiten und zuckerhaltige Lebensmittel, aber auch säurereiches Obst wie Ananas, Grapefruit und Orangen oder auch Gemüse wie Tomaten, Paprika und Kohl. Fettreiche Wurst und Fleisch sollte man ebenso meiden wie scharfe Gewürze.

Eiweißreich essen. Studien konnten belegen, dass Eiweiß die Produktion des Hormons Gastrin fördert. Es unterstützt die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre.

Wasser ohne Kohlensäure trinken. Auch Kohlensäure regt die Säureproduktion im Magen an. Stilles Wasser ist deshalb besser geeignet. Noch besser: entspannende Kräutertees mit Pfefferminze.

Einen Verdauungsspaziergang nach dem Essen machen. Die Bewegung unterstützt die Verdauung, der Mageninhalt gelangt schneller in den Darm. Außerdem wird der Stresspegel gesenkt.

Beim Schlafen erhöht liegen. Ist der Oberkörper beim Schlafen leicht erhöht gelagert, wirkt das dem Reflux entgegen.

Goldleinsamenaufguss: Hausmittel für den Notfall

Heller Leinsamen, auch bekannt als Goldleinsamen, kann gegen Sodbrennen helfen. Er bindet Magensäure und stärkt die Magenschleimhaut. Man bekommt ihn in großen Supermärkten, Drogerien und Reformhäusern. So funktioniert's:

Einen Esslöffel des Leinsamens mit ca. 200 ml kochendem Wasser aufgießen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Dabei bilden sich die wertvollen Schleimstoffe. Den Aufguss durch ein feines Sieb abgießen und schlückchenweise mehrmals am Tag trinken.

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Reagiert der Körper empfindlich auf Lebensmittel wie Milch oder Obst, kann sich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter verbergen. Die Folge sind häufig starke Verdauungsbeschwerden wie Krämpfe und Durchfall, aber auch Kopfschmerzen. Bis zu einer eindeutigen Diagnose ist es oft ein langer Weg.

Unverträglichkeit oder Allergie: Was ist der Unterschied?

Bei einer **Lebensmittelallergie** werden die Beschwerden durch eine Abwehrreaktion des Immunsystems ausgelöst. Häufig tritt sie bereits im Kindesalter auf. Schon geringste Mengen des

Allergens reichen aus, um heftige Beschwerden auszulösen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem allergischen Schock, der lebensbedrohlich sein kann. Bei einer **Nahrungsmittelunverträglichkeit** (oder auch Intoleranz) handelt es sich meist um eine Stoffwechselstörung im Darm, die mit der Zeit erworben wird. Die Toleranzschwelle gegenüber den auslösenden Inhaltsstoffen ist individuell sehr verschieden und liegt oft deutlich höher als bei einer Allergie. Das heißt, während kleine Mengen noch gut vertragen werden, braucht es bei einer Intoleranz größere Mengen, um die Symptome zu verursachen.

Die häufigsten Unverträglichkeiten im Überblick:

Als **Laktoseintoleranz** wird eine Unverträglichkeit von Milchzucker bezeichnet. Ein Mangel des Enzyms Laktase ist dafür verantwortlich, dass die Laktose aus Milch und Milchprodukten nicht richtig abgebaut werden kann. Die häufigsten Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Eine eindeutige Diagnose lässt sich mit einem Atemtest stellen. Dann hilft nur, laktosehaltige Nahrungsmittel stark einzuschränken. Aber auch hier ist die Dosis sehr individuell, kleine Mengen sind oft kein Problem. Laktosefreie Alternativen zu Milch sind Hafer- Soja- oder Mandeldrinks. Butter, Joghurt und Quark enthalten nur geringe Mengen Laktose, da der Milchzucker hier schon bei der Herstellung zum großen Teil abgebaut wird. Gleiches gilt für gereiften Hartkäse.

Bei einer **Fruktoseintoleranz** fehlt das Enzym, das für die Aufspaltung des Fruchtzuckers im Darm wichtig ist. Beschwerden sind Durchfall und Blähungen, aber auch Sodbrennen. Diagnostiziert wird die Unverträglichkeit ebenfalls mit einem Atemtest. Fructose steckt nicht nur in vielen Obst- und einigen Gemüsesorten, sondern versteckt sich auch in verarbeiteten Lebensmitteln mit Fruchtzusätzen oder Zuckerersatzstoffen. Besonders viel Fruchtzucker haben Äpfel, Weintrauben, aber auch getrocknete Früchte wie Pflaumen oder Aprikosen.

Eine **Histaminintoleranz** ist schwieriger zu diagnostizieren, da es keinen zuverlässigen Test gibt und Histamin in unterschiedlichen Lebensmittelgruppen vorkommen kann. Eine histaminfreie Diät in Kombination mit einem Provokationstest bietet relativ ein zuverlässiges Ergebnis. Histamin steckt in gereiftem Schinken, Rotwein, Hartkäse, Bananen oder sogar Bitterschokolade.

Gluten ist als Klebeeiweiß in jedem einheimischen Getreide enthalten. Eine Unverträglichkeit äußert sich mit starken Bauchschmerzen nach dem Verzehr von getreidehaltigen Lebensmitteln. Eine Spiegelung des Zwölffingerdarms (bei einer Magenspiegelung) mit einer Gewebeprobe bringt Gewissheit. Hinter einer Glutenunverträglichkeit können sich auch andere Erkrankungen verbergen wie eine Zöliakie, eine Glutensensitivität oder eine Weizenallergie, deshalb ist genaue Diagnostik wichtig.

Der Fall: Histaminunverträglichkeit

Wein, Käse, Schokolade – alles Sachen, die Elisabeth Gruel immer gern gegessen hat. Bis sie mit Ende 40 Beschwerden bekommt. „Das kam relativ plötzlich, ich bekam nach dem Essen Bauchschmerzen und Durchfälle. Ich war schwach“, erinnert sich die 52-Jährige. Zuordnen kann sie die Beschwerden zunächst nicht und auch die Ärzte tappen im Dunkeln. Ein Test auf Histaminunverträglichkeit ist negativ. Der absolute Tiefpunkt war kurz vor Weihnachten 2017, im Weinlokal bei Rotwein und Käse. Als sie ihrer Schwester davon erzählt, wird diese hellhörig. Susanne Bilz ist Ökotrophologin, also Ernährungsexpertin. Sie hat gleich einen Verdacht: „Ich tippte relativ schnell auf Histaminintoleranz.“ Ab sofort muss Elisabeth Gruel alles weglassen, was diese Intoleranz auslöst. „Es ging schlagartig besser, ich konnte das gut einhalten und war sehr diszipliniert“, erzählt sie. Etwa ein Jahr ging alles gut, bis die Symptome mit Anfang 50 plötzlich zurückkommen. Wieder ist es ihre Schwester, die den richtigen Riecher hat. Sind es die Hormone? Das wäre nicht ungewöhnlich für eine Patientin, die in den Wechseljahren ist. Aber wie hängt das zusammen? Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner vom Klinikum Magdeburg hat eine Vermutung: „Wir wissen, dass His-

taminunverträglichkeit vornehmlich bei Frauen auftritt und zwar zu 70 Prozent und dann nach dem 40. Lebensjahr. Auch bei Männern sehen wir diese Phänomene. Es geht um Veränderungen im Mikrobiom des Darms. Hier ist in einzelnen Faktoren noch ein Bedarf an Forschung nötig“. Elisabeth Gruel lässt ihren Hormonspiegel über spezialisierte Ärzte kontrollieren. Bei ihr sind gleich mehrere Hormone im Keller, was zu einem deutlichen Ungleichgewicht führt. Sie erhält nun bioidentische Hormonpräparate, die sie nach ärztlichem Plan täglich auf die Haut aufträgt. Welchen Einfluss genau unsere Hormone auf die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln haben, dazu fehlen bisher wissenschaftliche Belege. Elisabeth Gruel jedenfalls geht es deutlich besser. Sie ernährt sich bewusster und kann wieder fast alles essen.

Oft erfolgreich: eine Ernährungstherapie

Handelt es sich um eine nachgewiesene Intoleranz, kann die Ernährung so umgestellt werden, dass die Symptome wieder ganz verschwinden. Dazu wird als erster Schritt über vier Wochen lang komplett auf die Lebensmittel verzichtet, die für die Beschwerden verantwortlich sind. Schon nach wenigen Tagen tritt so eine Besserung ein, der Darm erholt sich. Anschließend wird die Auswahl an Nahrungsmitteln in einer Probephase nach und nach wieder erweitert, um eine persönliche Toleranzschwelle zu ermitteln. Dabei ist es wichtig, ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem genau vermerkt wird, welche Speisen in welchen Mengen die Symptome auslösen. Danach wird die Ernährung dauerhaft so umgestellt, dass kritische Mengen der problematischen Lebensmittel möglichst vermieden werden.

Tabuzone Po

Hämorrhoiden, Fisteln, Analekzem – keine Themen über die man gerne spricht. Trotz Schmerzen oder Blut im Stuhl scheuen viele den Gang zum Arzt. Doch eine genaue Abklärung ist wichtig. Denn unter Umständen verbirgt sich hinter den lästigen und vermeintlich harmlosen Beschwerden eine Krebserkrankung.

Hämorrhoiden sind die bekanntesten Probleme im Analbereich, aber keineswegs die einzigen, die Stress auf dem stillen Örtchen bereiten:

Analekzem: Ein Analekzem ist eine Entzündung und Rötung der Haut im Afterbereich. Es ist in der Regel harmlos, der Leidensdruck ist dennoch hoch, denn es juckt und brennt unangenehm. Mitunter nässt die Haut und es können sich Bläschen bilden. Ein Analekzem kommt recht häufig vor und kann durch Toilettenpapier, Feuchttücher oder Shampoo hervorgerufen werden. Auch Bakterien, Viren oder Pilze können es auslösen. Ist der Auslöser enttarnt, gilt es diese Reize zu vermeiden. Cremes, Sitzbäder und eine sorgfältige Hygiene bringen ebenfalls Linderung.

Analkarzinom: Dabei handelt es sich um einen bösartigen Tumor im Analkanal. Analkarzinome sind im Vergleich zu Dickdarmkrebs relativ selten. Sie werden aber häufig zu spät erkannt, da Symptome wie Juckreiz oder Blutablagerungen auf dem Stuhl denen anderer Analerkrankungen ähneln. Da die Heilungschancen umso besser sind, je früher das Analkarzinom erkannt wird, sollte Blut im Stuhl immer vom Arzt abgeklärt werden.

Fissur: Dabei handelt es sich um einen Einriss der Schleimhaut am After. Häufig liegt die Ursache bei einem harten Stuhlgang und Verstopfung. Der Riss führt zu teils heftigen Schmerzen, was zu einer Verkrampfung des Schließmuskels führen und den Einriss sowie die Beschwerden weiter verschlimmern kann. Der Stuhlgang führt bei einer Fissur häufig zu hellroten Blutungen. Abführmittel, Salben und eine Ernährung, die den Stuhl weicher werden lässt, helfen in vielen Fällen. Bei chronischen Fissuren sind auch Operationen möglich.

Fistel: Das ist ein krankhafter Gang in der Afterregion. Analfisteln produzieren ein Sekret, das zu einem Eiterherd und einer Infektion führen kann. Der Patient bemerkt meist die Bildung eines „Pickels“, der schmerzt, anschwillt oder eitrig-absonderungen abgibt. Eine Analfistel heilt nur selten ohne Operation aus. In der Regel wird bei einer Operation zunächst der Eiterherd entleert.

Bei einem Teil der Patienten verschwindet danach die Fistel von allein. Ansonsten erfolgt zur Entfernung der Fistel eine weitere Operation.

Hämorrhoiden: Niemand redet gern über sie, aber jeder hat sie. Hämorrhoiden sind zunächst ganz normale Blutgefäße am Enddarm. Die Schwellkörper helfen zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abzudichten. Probleme machen sie, wenn sie sich vergrößern. Symptome sind dann Juckreiz und Nässen am After, manchmal kommt es zu Blutungen. Es gibt vier Schweregrade, die sich im Anfangsstadium mit einer ballaststoffreichen Ernährung und entzündungshemmenden Salben behandeln lassen. Im fortgeschrittenen Stadium kommen eine Verödungstherapie oder eine Gummibandligatur in Betracht. Dabei werden die Hämorrhoiden mit einem Gummiring abgebunden, sodass sie nach einer gewissen Zeit abfallen.

Marisken: Das sind Hautfalten oder Knötchen im Bereich des Afters. Sie können einzeln oder zu mehreren auftreten. Sie sind nicht schmerzhaft, werden aber ab einer gewissen Größe als störend empfunden und erschweren die Anahygiene. Entzündete Marisken können Brennen und Juckreiz verursachen und werden mit Salben oder Kamillensitzbädern behandelt.

Prolaps: Ein Prolaps ist das Heraustreten eines inneren Organs aus einer natürlichen Körperöffnung. Bei einem Analprolaps fällt durch starkes Pressen beim Stuhlgang der Analkanal aus dem Anus. Es können auch weitere Teile des Darms herausfallen, dann spricht man von einem Rektumprolaps. Ein solcher Vorfall ist meist bei Älteren mit einer schwachen Beckenbodenmuskulatur zu finden. Er führt häufig zu einer Stuhlinkontinenz. In der Regel muss operiert werden.

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden begünstigt die Entstehung von Hämorrhoiden und anderen Analerkrankungen. Gezieltes Beckenbodentraining kann hier gegensteuern. Es verbessert die Durchblutung, kräftigt die Muskulatur und nimmt so den Druck von diesem sensiblen Bereich. Beckenbodengymnastik beim Physiotherapeuten kann vom Arzt verordnet werden. Zu Hause kann man beispielsweise mit seinem Smartphone üben: Die App „Pelvina“ enthält über 100 Übungsvideos für zu Hause. Die Kursgebühr in Höhe von rund 75 Euro wird von den meisten Krankenkassen erstattet.

Hygienetipps für die „Tabuzone Po“

Hämorrhoiden, Fissuren oder sperrige Hautfalten in der Analregion sind nicht leicht zu pflegen. „Die Region ist feucht, warm und durch den Stuhlgang in gewissem Sinne auch schmutzig. Das beste Milieu für Keime und Infektionen“, bestätigt auch

Aromatherapeutin Tuula Misfeld. Als ausgebildete Krankenschwester hat die Leipzigerin einige Jahre in der Proktologie gearbeitet, kennt die Sorgen und Nöte von Patienten mit Hämorrhoiden oder nach Operationen im Analbereich.

Um nach operativen Eingriffen Schwellungen zu lindern, kann man beispielsweise medizinische Einmalhandschuhe zur Hilfe nehmen. „Man füllt die einzelnen Finger mit Wasser, bindet sie ab und legt sie ins Gefrierfach. Anschließend kann man damit die Analregion kühlen, indem man sie einfach zwischen die Pobacken klemmt“, empfiehlt Tuula Misfeld.

Da man gereizte Hautstellen in dieser Region „nicht einfach an der Luft trocknen lassen kann“, sollte man zudem einige Pflegetipps beherzigen. Nach jedem Stuhlgang empfiehlt es sich, den Analbereich möglichst mit warmem Wasser zu reinigen. Ein feuchter Waschlappen ist zudem besser als Feuchttücher, da diese viele Inhaltsstoffe enthalten, die auf Dauer zusätzliche Hautreizungen verursachen können.

Nach einer gründlichen Reinigung der Analregion empfiehlt Tuula Misfeld ein Pflegeöl, das man sich entweder selbst oder von einem Aromatherapeuten mischen lassen kann. Das H-Öl, kurz für Hämorrhoiden-Öl, hilft auch bei trockener oder gereizter Haut im Analbereich.

Pflegendes H-Öl

Zutaten:

100 ml Johanniskrautöl
15 Tropfen Lavendel
10 Tropfen Zypresse
10 Tropfen Kamille blau
15 Tropfen Teebaum

Zubereitung und Anwendung:

Alle Zutaten gut vermischen und in einem dunklen Gefäß aufbewahren. Die Mischung ist etwa ein halbes Jahr haltbar.

Vor dem Auftragen sollte man die Region um den Anus gut reinigen, am besten abends vor dem zu Bett gehen verwenden. Dazu nimmt man eine kleine Ölmenge auf die Finger und reibt den Bereich vorsichtig ein. Bei akuten Beschwerden oder nach einer OP kann das H-Öl mehrfach täglich aufgetragen werden.

Bitte keine Seidenbettwäsche und teure Schlafwäsche benutzen. Das Öl färbt ab, die Flecken lassen sich nicht rauswaschen.

So wirken die Aromaöle:

Johanniskrautöl: Das Öl dient als Basisöl für die Ölmischung. Das rötliche Öl fördert die Wundheilung, hemmt Entzündungen und hat eine schmerzlindernde Wirkung. Vorsicht: Es färbt ab!

Lavendelöl: Das Öl aus der Arzneipflanze des Jahres 2020 ist ein Klassiker unter den Aromaölen. Lavendel wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und verleiht der Ölmischung einen angenehmen Duft. Außerdem entkrampft er den Schließmuskel.

Kann pur auf die Haut und auch auf Wunden aufgetragen werden.

Zypressenöl: Das Öl wird aus den Zweigspitzen der Zypresse gewonnen. Es wirkt sanft adstringierend, also gefäßverengend, schmerzstillend, juckreizstillend und entstauend. Zypresse darf nicht pur auf die Haut aufgetragen werden, sondern nur in Verbindung mit einem Basisöl.

Kamille blau: Das Öl der Echten Kamille (*Matricaria recutita*) wirkt wundheilend und entkrampfend. Das blaue Öl färbt leicht und ist recht teuer. Dafür ist es stark wirksam.

Teebaumöl: Das ätherische Öl aus den Blättern australischer Teebaumgewächse duftet angenehm krautig und würzig. Es wirkt juckreizstillend, schmerzlindernd, regeneriert die Haut und fördert den Heilungsprozess. Es kann auch pur auf offene Wunden aufgetragen werden. Achtung: Das Öl ist leicht verderblich. Sechs Monate nach Öffnen der Flasche nicht mehr auf die Haut auftragen.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Lars Fechner, Gastroenterologe, Halle

Nicole Lins, Ernährungsberaterin und Diätassistentin, Magdeburg

Dr. Frank Kolbus, Proktologe, Leipzig

Tuula Misfeld, Aromatherapeutin, Leipzig

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 16.01.2020:

Spinalkanalstenose, Wintergemüse: Kohl, Erfindungen rund um die Gesundheit