



## **Diagnose: Zwerchfellbruch**

**Bei chronischem Sodbrennen werden meist Säureblocker und eine Ernährungsumstellung verordnet. Doch was, wenn die Beschwerden trotzdem anhalten? Dann steckt häufig ein Zwerchfellbruch dahinter. Je älter wir werden, umso höher ist das Risiko. Die gute Nachricht: Nicht immer muss operiert werden.**

### **Zwerchfellbruch: Ursachen und Symptome**

Ein Zwerchfellbruch wird von Medizinern häufig auch als Magen-, Zwerchfell- oder Hiatushernie bezeichnet. „Bruch“ ist eigentlich auch das falsche Wort, da das Gewebe nicht wirklich bricht. Das Zwerchfell ist eine Schicht aus Muskeln und Sehnen. Sie sitzt wie eine Trennwand zwischen Brustkorb und oberem Bauch in der Mitte des Körpers. Durch eine Lücke im Zwerchfell führt die Speiseröhre nach unten zum Magen. Mit dem Älterwerden kann diese Lücke größer werden, das Zwerchfell „bricht“. Dann kann der Magen nach oben rutschen und sitzt dann ganz oder teilweise oberhalb des Zwerchfells im Brustraum zwischen Lunge und Herz, wo er nicht hingehört. Zu den häufigsten Symptomen gehören Sodbrennen, Bauchkrämpfe, Schluckbeschwerden und Schmerzen im oberen Bauch. Da die Beschwerden sehr unterschiedlich sein können, dauert es meist etwas, bis ein Zwerchfellbruch diagnostiziert wird. In selteneren Fällen kann ein Zwerchfellbruch auch angeboren sein. Risikofaktoren für einen erworbenen Zwerchfellbruch sind zunehmendes Alter und eine damit einhergehende Gewebeschwäche, aber auch Übergewicht und schweres Heben, da dabei großer Druck auf den Bauch ausgeübt wird. Auch starkes Pressen auf der Toilette kann ein Auslöser sein. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Meist wird ein Zwerchfellbruch nur zufällig bei einer Magenspiegelung oder im Ultraschall entdeckt, weil er kaum Symptome zeigt. Ob er operiert werden muss, hängt vom Ausmaß des „Bruches“ und den Beschwerden ab. Ist er verantwortlich für chronisches Sodbrennen, sollte er unbedingt behandelt werden. Im schlimmsten Fall kann sich als Folge des dauerhaften Refluxes ein Speiseröhrenkrebs entwickeln.

### **Der Fall: Zwerchfellbruch**

Peter Hartling ist ein außergewöhnlicher Typ, doch er hat mit ganz gewöhnlichen Beschwerden zu kämpfen. Der Bundespolizist ist für die Sicherheit an deutschen Botschaften im Ausland zuständig und in der ganzen Welt unterwegs. Ein stressiger Job, der auch seinen Magen stresst: Er bekommt Sodbrennen. „Dann kamen die Schmerzen auch nicht nur im Liegen, sondern auch im Stehen, im Sitzen, beim Sport. Das ist doch sehr stark einschränkend“, erinnert er sich an den Beginn der Probleme.

2006 entscheidet er sich zu einer Operation an der Speiseröhre. Dabei wird eine Manschette um den Übergang zwischen Magen und Speiseröhre gelegt. Das soll verhindern, dass saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigt und dort Schmerzen verursacht. Zehn Jahre lang hat er Ruhe, bis 2017 in Pakistan die Beschwerden zurückkommen. „Da gibt es auch sehr gute Ärzte. Aber der Hygienestatus von den Krankenhäusern ist natürlich nicht vergleichbar mit einem europäischen Land, mit einem deutschen Krankenhaus“, erzählt Peter Hartling. Mit Säureblockern überbrückt er die Zeit, bis er nach Deutschland zurückkehrt. In der Uniklinik Leipzig stellt er sich mit seinen Beschwerden bei Dr. Stefan Niebisch vor. Ein wichtiger Schritt: „Wenn man regelmäßig, also wirklich drei bis sieben Mal die Woche, Säureblocker einnehmen muss, dann sollte man sich beim Gastroenterologen untersuchen lassen“, rät der Experte. Nach einigen Untersuchungen steht die Diagnose fest: Ein Zwerchfellbruch verursacht die Beschwerden. In einer OP wird sein Zwerchfellbruch verschlossen. Sein Chirurg Dr. Stefan Niebisch ist mit dem Ergebnis zufrieden: „Die Verwachsungen waren überschaubar, ließen sich gut lösen, und wir konnten den Zwerchfell-Bruch ohne Probleme wieder so reparieren, dass er jetzt erst mal die nächsten Jahre Ruhe haben wird.“ Sechs Wochen nach der OP sind die Wunden gut verheilt und der Patient ist nahezu beschwerdefrei. Peter Hartling hat sich in Osteuropa, Arabien und Asien beworben: Dank der OP steht dem nächsten Auslandseinsatz jetzt nichts mehr im Wege.

### **Zwerchfellbruch: Das passiert bei einer Operation**

Ist eine mechanische Ursache verantwortlich für den Reflux (Rückfluss) von Mageninhalt in die Speiseröhre, kann das Problem meist nur operativ repariert werden. Ein Zwerchfellbruch kann häufig minimalinvasiv operiert werden, das bedeutet, dass die OP-Instrumente über kleine Schnitte in den Bauch eingeführt werden und später keine großen Narben zurückbleiben. Nach und nach dringt der Chirurg mit den chirurgischen Instrumenten zur problematischen Stelle vor. „Der Zwerchfellbruch ist einfach eine anatomische Lücke, und die macht dann Refluxprobleme“, erklärt Chirurg Dr. Stefan Niebisch. Die Lücke, also der Zwerchfellbruch, wird mit einer Naht verschlossen. Ein Magenschlauch mit einem Durchmesser von etwas mehr als einem Zentimeter gibt die Größe der Magenöffnung zur Speiseröhre vor, damit sie nicht zu eng oder zu locker vernäht wird. Am Schluss werden die fünf kleinen Einschnitte, jeder ca. acht Millimeter groß, vernäht. Bereits nach drei Tagen sind die Wunden so verheilt, dass der Patient wieder ganz normal duschen gehen kann.

### **Vorbeugen ist die beste Medizin**

Ist ein Zwerchfellbruch nicht angeboren, stecken als Ursache häufig unsere Lebensgewohnheiten dahinter: zu große Essensportionen (besonders kurz vor dem Ins-Bettgehen), Übergewicht, Nikotin, Alkohol. Vorbeugen lässt sich zum Beispiel mit einer richtigen Schlafposition mit leicht erhöhtem Oberkörper, kleinen Portionen bei den Mahlzeiten und ausreichend Bewegung, um die Muskulatur des Bauches zu stärken.

## **Gesunde Knollen**

**So langsam wird es herbstlich. Damit ist jetzt genau die richtige Zeit, uns für den Winter zu stärken - mit gesunden Wurzeln und Knollen, denn die sind echte Power-Pakete für unser Immunsystem! Ob Sellerie, Petersilienwurzel oder Rote Bete: die Auswahl ist riesig, und für jeden Geschmack ist etwas Gesundes dabei.**

## **Auf dem Wochenmarkt mit Dr. Carl Meißner**

Auf dem Alten Markt in Magdeburg kauft Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner besonders gern ein, denn hier findet man nicht nur frisches Obst, sondern auch gesunde Knollen und Wurzelgemüse, soviel das Herz begehrt. Und das ganz im wahrsten Sinne. Zum Beispiel Rote Bete: Ihren Namen hat sie von „Beta“, lateinisch für Rübe. Danach benannt wurde auch ihr wertvollster Inhaltsstoff: Betain. Der sekundäre Pflanzenstoff soll das Herz stärken und die Blutgefäße schützen. Der rote Farbstoff Betanin hilft außerdem gegen Entzündungen. Am Gemüsestand gleich daneben sind Pastinaken gefragt. „Die Pastinake ist ein tolles Wurzelgemüse, weil sie sehr viel Vitamin C hat. Eine Pastinake mit etwa 200 Gramm deckt 80 Prozent unseres Vitamin C-Bedarfs am Tag“, schwärmt der Ernährungsmediziner. Außerdem enthält sie Eisen und sind reich an Kalium und Kalzium. Püriert mit Möhren ist ein Brei aus Pastinaken die beste Medizin gegen Koliken und Bauchschmerzen. Dank ihrer ätherischen Öle wirken Pastinaken auch noch leicht antibakteriell.

Ob roh oder gedünstet: Auch Kohlrabi ist ein einheimisches Superfood. „Es ist reich an Vitaminen, zum Beispiel Vitamin C. Damit stärkt es das Immunsystem und gerade jetzt, wo der Winter vor der Tür steht, unsere Abwehrkräfte“, weiß Dr. Carl Meißner. Fenchel kennen viele nur als Tee, dabei ist die Knolle auch als Gemüse sehr gesund. Sie hat fast doppelt soviel Vitamin C wie Orangen. Und das im Fenchel enthaltene trans-Anethol regt zudem die Leber- und Nierenaktivität an. Noch ein kleiner Tipp des Ernährungsmediziners für Menschen mit Lactoseintoleranz, die Milchzucker nicht vertragen: In den gesunden Knollen steckt jede Menge Inulin und das stabilisiert die Darmflora. Denn der Vielfachzucker wird nicht verstoffwechselt und zählt deshalb zu den Ballaststoffen.

Frisches Gemüse hält sich zwei bis drei Wochen im Kühlschrank, verliert aber mit der Zeit viele Vitamine. Eine gute Alternative sind Tiefkühlprodukte. In der Küche sind Knollen und Wurzeln vielseitig verwendbar, zum Beispiel als Pürees, Suppen oder Eintöpfe.

## **Gesunde Suppe aus Wurzelgemüse**

Rezept von Aurélie Bastain

Zutaten:

- 1 Mairübe
- 3 Mohrrüben
- 2 Pastinaken
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 20g Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 500 ml Gemüse Brühe
- 1 EL Honig
- ½ TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Blätter vom Stangensellerie zur Dekoration

Zubereitung: Das Gemüse schälen und in Stücke schneiden. (Die Pastinaken in kleine Würfel und die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einen Zentimeter dicke Würfel schneiden.) Die Butter in einem großen Kochtopf schmelzen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in der Butter dünsten. Lorbeerblatt und Nelke zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mit anbraten. Dann das Gemüse

dazugeben und mit Brühe aufgießen. Rosmarin und Honig hinzufügen und bedeckt für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Blättern des Stangensellerie servieren.

### **Sellerie: eine echte Powerknolle**

Sellerie war bereits im alten Ägypten und in der traditionellen chinesischen Medizin als Heilpflanze bekannt. Schon vor 2000 Jahren empfahl der griechische Arzt Hippokrates Sellerie bei Nervenschwäche. Ob als Knolle oder Stange: Die wertvollen Inhaltsstoffe sind in beiden Varianten reichlich enthalten. In Sellerie stecken viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem ist er reich an Vitaminen. Traditionell wird er bis heute gegen Gichtbeschwerden und rheumatische Erkrankungen eingesetzt, da er harntreibend wirkt und Entzündungen hemmt. Während die Knolle unter der Erde wächst und geschält werden muss, lässt sich die Selleriestange auch mit Schale essen. Sie ist perfekt als Snack oder für Smoothies geeignet. Aufpassen sollten Menschen mit einer Kreuzallergie auf Birken- und Beifußpollen. Dann sollte das Gemüse in jedem Fall gegart werden. In der französischen Küche wird Sellerie sowohl als Knolle als auch als Stange sehr vielseitig eingesetzt, zum Beispiel als Püree zu gebratenem Fisch.

### **Sellerie-Püree**

Rezept von Aurélie Bastian

Zutaten:

1 Knollensellerie

500 ml Milch

1 Eigelb

30 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Selleriestange

1 Bund Schnittlauch

1 Apfel

Zubereitung: Die Sellerieknolle schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Kochtopf geben, mit Milch bedecken und mit einer Prise Muskatnuss würzen. Das Ganze 20 Minuten kochen lassen. Den gekochten Sellerie anschließend mit einem Pürierstab mixen, etwas Butter und ein Eigelb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Garnieren eine Selleriestange, einen Apfel und etwas Schnittlauch kleinschneiden.

## **Chilischoten gegen den Schmerz**

**Chronische Nervenschmerzen können einem das Leben zur Hölle machen. Ärzte setzen jetzt verstärkt auf Capsaicin-Pflaster in der Schmerztherapie. Die Wirkstoffe der Chilischote, lokal angewendet, helfen effektiv und verursachen keine Nebenwirkungen.**

Schmerztherapeutin Dr. Lilit Flöther von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg schwört auf die Behandlung mit Capsaicin-Pflastern.

„Das ist eine Methode, die überhaupt keine Nebenwirkungen hat. Das heißt, ich muss auf nichts achten. Ob der Patient herzkrank ist oder nierenkrank ist, oder ob der Patient irgendwelche psychischen Erkrankungen hat - das ist eine risikoarme, ganz einfache

Methode, um lokal die Schmerzweiterleitung zu bremsen. Gerade ältere Patienten profitieren vom Pflaster, weil sie nicht mehrmals täglich Tabletten schlucken müssen.“

In der Schmerzlinik werden beispielsweise Patienten nach einer überstandenen Gürtelrose oder bei neuropathischen Schmerzen nach Krebstherapien damit behandelt. Seit 2019 steht die Capsaicin-Therapie offiziell in den ärztlichen Leitlinien und wird durch die Krankenkassen bezahlt.

### **Chronische Schmerzen nach Gürtelrose**

„Das ist wie ein heißes Bügeleisen und ein Stechen, als ob man mit Nadeln immer wieder zusticht“, so beschreibt Heinz Haberland seine Schmerzen.

Vor 13 Jahren hatte er eine Gürtelrose. Die Herpes-Viren greifen die Nerven an. Diese entzündeten sich und die Nervenenden werden geschädigt.

In der Folge kommt es oft, wie bei Heinz Haberland, zu unerträglichen neuropathisch bedingten Schmerzzuständen.

Die ganzen Jahre über probiert Heinz Haberland alle möglichen Therapien aus, um das Leiden zu lindern. Er nimmt sogar Opiate, starke Schmerzmedikamente – doch nichts hilft ihm dauerhaft. Bei Dr. Lilit Flöther in der Schmerzlinik Halle bekommt er nun die Therapie mit Capsaicin-Pflastern. Heinz Haberland geht es seitdem deutlich besser, auch wenn die Behandlung nicht angenehm ist.

### **Kleben gegen Schmerzen**

Capsaicin ist ein Inhaltsstoff aus den Früchten von Capsicum-Arten mit lokal wärmender, durchblutungsfördernder, reizender und schmerzlindernder Wirkung. Es wird als Crème und Pflaster gegen Nervenschmerzen eingesetzt. Capsicumextrakte werden bei Muskel- und Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden angewendet. Zu den unerwünschten Wirkungen gehören lokale Reaktionen wie Brennen und Hautrötung. Das Prinzip: Capsaicin wirkt auf die für den Schmerz zuständigen Nervenfasern. Diese werden übermäßig aktiviert und dadurch überlastet. Die Folge: ein vorübergehender Funktionsverlust der Fasern.

Ärztlich verordnete Capsaicin – Pflaster enthalten 179 mg Wirkstoff, das ist etwa einhundert mal mehr, als in den herkömmlichen Wärmepflastern aus der Apotheke.

Anwendung: An den schmerzhaften Körperstellen werden für max. 60 min, max. 4 Pflaster gleichzeitig geklebt. Eine leichte Betäubung vorab macht die schmerzhafteste Prozedur erträglicher für die Patienten. Nach drei Monaten kann die Behandlung erneut erfolgen.

### **Schmerzmedikamente und ihre Risiken**

Frei verkäufliche Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol gehören in jede Hausapotheke. Bei Kopf-, Zahn- oder Gliederschmerzen sind diese Wirkstoffe, richtig dosiert, unverzichtbare Helfer.

Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol sind nicht-opioide Wirkstoffe. Diese hemmen die Bildung von Prostaglandinen. Diese Botenstoffe entstehen nach Gewebeschäden und begünstigen Schmerzen, entzündliche Reaktionen und Fieber.

Ohne ärztliche Verordnung gilt: Nicht länger, als vier Tage am Stück und nicht häufiger, als an 10 Tagen im Monat solche Präparate einnehmen. Wer unkontrolliert Schmerztabletten schluckt, riskiert Abhängigkeiten und im schlimmsten Fall schwere Nebenwirkungen wie Leberschäden. Finger weg von Kombipräparaten: Sie bieten keinen zusätzlichen Nutzen, bringen dafür aber ein erhöhtes Risiko für Neben- und Wechselwirkungen mit sich.

Die als Opiate bezeichneten Schmerzmittel bekommt man nur auf ärztliche Verordnung. Codein, Tramadol oder Tilidon sind schwach-opioide Wirkstoffe, während Morphin oder Fentanyl zu den stark opioid wirkenden Substanzen zählen. Diese Stoffe wirken direkt im Rückenmark und im Gehirn. Die Anwendung und Dosierung erfordert aufgrund der hohen Suchtgefahr ärztliches Fingerspitzengefühl. Solche Medikamente kommen bei schwersten Schmerzen, beispielsweise Tumorschmerzen, zum Einsatz.

### **Antidepressiva und Antiepileptika gegen Nervenschmerzen.**

Neuropathische Schmerzen werden oft als brennend, kribbelnd oder schockähnlich beschrieben. Diese Schmerzen gehören zu den am schwierigsten zu behandelnden chronischen Schmerzsyndromen. Hier sind Medikamente, welche gegen Depressionen oder Epilepsie wirken, Mittel der ersten Wahl. Sie lindern nicht nur schnell und dauerhaft die Schmerzen, sondern wirken auch entkrampfend und stimmungsaufhellend.

Nachteile: Diese Wirkstoffe können zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln führen oder das körpereigene Hormonsystem beeinflussen, weil sie Enzyme stimulieren.

### **Ein Sonderfall ist Cannabis.**

Die Blütenteile der weiblichen Hanfpflanze dürfen seit einigen Jahren auch für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Der Anbau von Cannabis in pharmazeutischer Qualität wird streng kontrolliert. Cannabis enthält über 100 verschiedene Wirkstoffe. Zwei der wichtigsten sind Tetrahydrocannabinol, kurz THC, und Cannabidiol, kurz CBD. THC hebt die Stimmung, verändert die Wahrnehmung und lindert Schmerzen. Auch CBD lindert Schmerzen, außerdem wirkt es gegen Entzündungen, Krämpfe und Angstzustände. Es gibt verschiedene Cannabis-Präparate auf Rezept: die reinen Blüten, Kapseln, Tropfen, Mundspray oder Öl. Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder Depressionen dürfen Cannabis nicht einnehmen.

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

Anschrift:

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

**Unsere nächste Sendung am 17.09.2020: Hände, Hülsenfrüchte, Haare**