



Ein „brennendes“ Problem: Internist Prof. Andreas Tromm wies auf Ursachen und Heilungschancen des Sodbrennens hin.

FOTO: MANFRED SANDER

Viel Süßes sorgt für Sodbrennen

Altstadtgespräch lockt viele Betroffene ins Alte Rathaus. Ärzte erklären Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit

Von Julia Benkel

Ein schmerzhaftes Brennen im Hals und ein saurer Geschmack im Mund, besonders beim Bücken oder in der Rückenlage – Sodbrennen ist eine Volkskrankheit. Aus diesem Grund informieren die Mediziner Andreas Tromm, Internist am Evangelischen Krankenhaus, sowie Stefan Fey von der Abteilung für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein beim letzten Altstadtgespräch des Jahres über Diagnose und Behandlung, aber auch über mögliche Ursachen der unangenehmen Symptome.

„Dass so viele Besucher hier sind, zeigt, dass wir das Thema getroffen haben“, bemerkt Referent Andreas Tromm beim Blick in die große Zuschauer-Runde. Sodbrennen, auch Refluxkrankheit genannt, sei ein Problem der Magensäure, die in die Speiseröhre aufsteigt und dabei „brennende“ Schmerzen verursacht.

„Patienten können mit einer Ernährungstherapie, aber auch mit Ausdauertraining gegen die Symptome anarbeiten“

Stefan Fey, Klinik Blankenstein

„Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der vom Schlund bis zum Mageneingang verläuft“, erklärt der Internist. Am unteren Ende sei die Speiseröhre über eine Art Schließmuskel mit dem Magen verbunden, der als Ventil funktioniert – dieses muskuläre Ventil Sorge dafür, dass nur wenig Säure aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließen kann. „Bei einigen Menschen ist genau diese Funktion gestört“, fährt Andreas Tromm fort:

„Das Ventil kann dem Druck der Magensäure dann nicht mehr standhalten, so dass diese von unten in die Speiseröhre aufsteigt.“ Darüber hinaus könne auch die Transportfunktion der Speiseröhre gestört sein. „Dann wird die aufgestiegene Säure nicht mehr schnell genug in den Magen zurücktransportiert und verursacht Beschwerden“, so der Mediziner weiter.

Häufige Ursachen für Sodbrennen seien besonders fettes, aber auch süßes Essen. Außerdem sollten Betroffene schnelles und auch spätes Essen kurz vor dem Einschlafen vermeiden. Doch auch säurehaltiger Wein oder der Konsum von Zigaretten können Beschwerden hervorrufen. Ein weiterer Risiko-Faktor für Sodbrennen sei zudem Übergewicht oder auch die zeitlich begrenzte Situation der Schwangerschaft, weiß Internist Andreas Tromm: „Die Magensäure steigt umso leichter in die Speiseröhre auf, wenn der Druck im

Bauchraum sich erhöht.“ Doch auch Zwerchfell-Brüche seien ein häufiger Wegbereiter für Sodbrennen, verdeutlicht der Mediziner dem Publikum anhand von Bildmaterial einer betroffenen Magenschleimhaut.

Anhand einer Magenspiegelung könne die Medizin die beste Aussagekraft über die Refluxkrankheit gewährleisten, die sich auch in Asthma-Anfällen oder chronischer Heiserkeit äußern kann. Neben der medikamentösen Behandlung durch so genannte Säure-Hemmer versprechen auch Naturheilverfahren Linderung der Beschwerden.

Den Stress gezielt reduzieren

„Die Patienten können mit einer Ernährungstherapie, aber auch Ausdauertraining oder einer Licht- und Luft-Bewegungstherapie gegen die Symptome anarbeiten“, weiß Mediziner Stefan Fey.

Doch auch zahlreiche pflanzliche Medikamente wie Schafgarbe, Kümmel, Kamille oder Fenchel wirken beruhigend und binden die Magensäure. Außerdem müsse der Patient seine Lebensumstände überdenken und Stress möglichst gezielt reduzieren. „Die Ziele der Naturheilkunde sind die Reduktion von Risiko-Faktoren und die Reduktion von Medikamenten“, macht Stefan Fey abschließend deutlich.



Risiko-Faktoren reduzieren: Naturheilkundler Dr. Stefan Fey.

Nächster Termin: Schlafstörungen

■ **Das erste Altstadtgespräch** im neuen Jahr findet am Mittwoch, 29. Januar, um 18 Uhr im Alten Rathaus statt.

■ **Thema der Veranstaltung** von

WAZ und Volkshochschule im Rahmen der Gesundheitsforen: Schlafstörungen. Bei diesem weiten Feld mit zahllosen Aspekten könnte es ein besonders langer Abend werden – für „Schlaflose“.