

SPIEGEL ONLINE GESUNDHEIT

Refluxkrankheit: Sodbrennen ist auf Dauer gefährlich



Magengrummeln nach dem Essen: Sodbrennen TMN

Saures Aufstoßen nach dem Essen - darunter leiden gerade zur Weihnachtszeit viele. Aber nicht immer ist der Auslöser ein zu üppiges Festmahl.

Mittwoch, 03.12.2014 – 18:52 Uhr

[Drucken](#) | [Senden](#) | [Merken](#)

[Nutzungsrechte](#) | [Feedback](#)

[Kommentieren](#) | 42 Kommentare

Teilen | Empfehlen 399 | Twittern 28 | g+1

Magen-Darm-Erkrankungen

[Alle Themenseiten](#)

Gesundheit auf Twitter

Über diesen Account erreichen Sie das Ressort und verpassen keinen Artikel:

[Follow @SPIEGEL_Gesund](#)

Mehr auf SPIEGEL ONLINE

Saures Aufstoßen: Häufiges Sodbrennen sollte behandelt werden (19.06.2014)

Säurehemmer: So funktioniert die Behandlung von Sodbrennen (18.06.2014)

Mythos oder Medizin: Schadet Trinken beim Essen der Verdauung? (30.03.2014)

Tückische Diagnose: Wenn Bauchschmerzen zur Dauerqual werden (10.03.2014)

Akute Bauchschmerzen: Was dahintersteckt, wenn es zwickt und drückt (09.10.2013)

Psychischer Druck: Warum wir von Dauerstress Bauchschmerzen bekommen (23.05.2013)

Hamburg - Zu Weihnachten wird es gerne mal voll: erst auf den Tellern, anschließend im Magen. Viele leiden dann unter Sodbrennen, die Schmerzen ziehen vom Oberbauch bis zum Hals. Anlass zur Sorge gibt es aber nur, wenn es regelmäßig auftritt. "Gelegentliches Sodbrennen ist nicht schlimm. Bedenklich wird es, sobald jemand über mehr als einen Monat ein- bis zweimal pro Woche darunter leidet", sagt Stephan Miehle von der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen. Dann sollten Betroffene zum Arzt gehen.

Sodbrennen entsteht durch den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre - Fachleute [sprechen von der Refluxkrankheit](#). Das saure Gemisch aus Magensaft und Speiseresten greift die Schleimhaut an. Dadurch kommt es zu den typischen Symptomen: Magendrücken, brennende Schmerzen, saures Aufstoßen und Übelkeit. Etwa jeder Dritte leidet mindestens ab und zu unter Sodbrennen; schätzungsweise 25 Prozent der Betroffenen trifft es einmal die Woche oder öfter.

Normalerweise wird der Übergang zwischen Magen und Speiseröhre durch einen Verschlussmechanismus abgedichtet. Dazu gehören ein spiralingförmiger Muskel in der Speiseröhrenwand und eine Zwerchfellmuskulatur-Zwinge. "Wenn dieser Mechanismus in seiner Funktion gestört ist, kann es zum Rückfluss von Mageninhalt kommen", erläutert



Säurehemmer: Mediziner kritisieren sorglosen Einsatz von Magenschutzmitteln (09.01.2013)

Jetzt Fan werden!



Fitnessstipps, aktuelle Studien und Hintergründe:
Das Gesundheitsressort bei Facebook

Persönlichkeitstest ▶



Testen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil in nur 60 Sekunden

ANZEIGE

Made for iPhone iPad

Weltneuheit:
Das iPhone Hörgerät

audibene Jetzt informieren! ▶

ANZEIGE

Aktion Deutschland Hilft
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Förderer helfen jeden Tag!

ab 5€ im Monat

ANZEIGE

Chirurg Bernd Ablaßmaier, Chefarzt des Reflux-Zentrums München.

Zwerchfellbruch oder Cardia-Überlastung

Arbeitet der Übergangsbereich der Speiseröhre, die Cardia, nicht so, wie er soll, kann das verschiedene Ursachen haben: zum Beispiel äußere Einflüsse, die die Anti-Reflux-Barriere nur zeitweise beeinträchtigen. Dazu gehören starker Stress, ein Übermaß an Alkohol und Nikotin oder Medikamente, die muskelentspannend wirken. "Oft sind der Auslöser auch schwere, fette Mahlzeiten. Sie führen zu erhöhtem Magendruck und verstärkter Säureproduktion, wodurch die Cardia überlastet und Reflux möglich wird", sagt Ablaßmaier.

Andere Ursachen reichen von angeborenen Defekten wie Muskelschwäche über Magen-Erkrankungen bis zu anatomischen Störungen. Häufigster organischer Auslöser ist der Zwerchfellbruch: "Der Übergang von der Speiseröhre zum Magen verläuft durchs Zwerchfell. Wenn die Durchtrittsstelle erweitert ist, spricht man von einem Bruch", erklärt Dagmar Mainz vom Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen. Der Bruch entsteht teils durch Übergewicht und kann dazu führen, dass die Cardia sich öffnet und Mageninhalt nach oben fließt.

Unabhängig von der Ursache sollte Reflux auf Dauer unterbunden werden, denn er kann ernste Folgeschäden haben. "Längerfristig kann die Säure die Schleimhaut durch ihre ätzende Wirkung stark angreifen und zum Beispiel zu Entzündungen, schmerzhaften Wunden und Hautwucherungen führen, die die Speiseröhre verengen, sodass das Schlucken schwer wird", erklärt Miehle. In seltenen Fällen komme es auch zu bösartigen Gewebeveränderungen - schlimmstenfalls droht Speiseröhrenkrebs.

Hausmittel oder OP?

Wie gegen den Reflux und das damit verbundene Sodbrennen angegangen wird, richtet sich nach seiner Ursache, der Häufigkeit und der Schwere der Beschwerden. Bei Betroffenen, die gelegentlich Probleme haben, genügt es oft schon, wenn sie Hausmittel wie Natron einsetzen oder säurebindende Medikamente nehmen. Wer genau beobachtet, wann Sodbrennen auftritt, kann außerdem den Auslöser identifizieren und meiden.

Personen, die häufig unter Reflux leiden, sollten nach spätestens vier Wochen zum Arzt. "Wenn nötig, werden Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm gespiegelt", sagt Mainz. Sobald klar ist, woher der Reflux kommt, wird entsprechend behandelt - bei Erkrankungen werden Medikamente eingesetzt. Ist zu viel fettes Essen Schuld, sollte der Patient sein Verhalten ändern.

Delrinplatten für Prägezangen 25x5...

stempel-fabrik.de

24-48h Lieferung, top Qualität, große Auswahl

ANZEIGE

Google-Anzeigen

Neben Säurebindern, die nur für leichtere Fälle geeignet sind, wird vor allem mit Protonenpumpeninhibitoren gearbeitet. "Das sind Arzneistoffe, die die Magensäureproduktion blocken, indem sie die für sie verantwortlichen Zellen - die Protonenpumpen - hemmen", erklärt Miehle. Die Medikamente gelten als verträglich. Sie sind jedoch nicht nebenwirkungsfrei - unter anderem können Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Daher muss eine Langzeittherapie mit Medikamenten unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Auch eine OP könnte bei anatomisch verursachtem Reflux helfen: die Rekonstruktion der Cardia.

Durch diese OP werde die Schließfunktion der Cardia verbessert, damit kein Mageninhalt mehr aufsteigen kann, erklärt Ablaßmaier. Am Ende gilt es, individuell abzuwägen, welche Behandlungsart für den einzelnen Patienten infrage kommt.

Sodbrennen - Alles was Sie wissen sollten

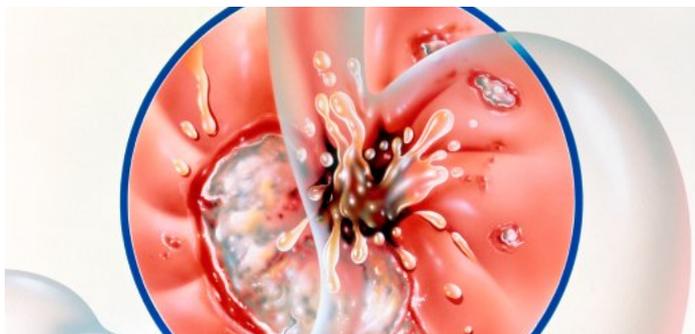
MISTER SPEX



TOMMY HILFIGER
R.A.L.P.H.
Ray-Ban
OAKLEY

✓ Versandkostenfrei
✓ inkl. Qualitätsgläser

[➤ Zum Shop](#)



Corbis

Wie kommt es zu Sodbrennen?

Wie lässt sich das saure Aufstoßen behandeln?

Wie verträglich sind die Medikamente?

Lesen Sie die Fragen und Antworten im Serviceteil.

Nicola Menke, dpa

[Zur Startseite](#)

Diesen Artikel... [Drucken](#) | [Merken](#) | [Senden](#) | [Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)

[Teilen](#) | [Empfehlen](#) 399 Personen empfehlen das.



[Twittern](#) 28

[g+1](#) +27 Empfehlen

[+](#) Auf anderen Social Networks teilen

Das könnte Sie auch interessieren



Psyche

Wenn Kinder depressiv werden

Keine Lust aufzustehen, in die Schule zu gehen, Freunde zu treffen: Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche können unter Depressionen leiden. Die Zahl der Betroffenen ist in... [mehr...](#)



Zoo in Barcelona

Neonazi springt in Löwengehege

Im Zoo von Barcelona ist ein ehemaliger Polizist und stadtbekannter Neonazi offenbar freiwillig in ein Löwengehege gesprungen. Drei Raubkatzen zerrten ihn in eine Grube. Erst nach einer... [mehr...](#)

ANZEIGE



Dynamics CRM – so verkauft man jetzt.

Wenn Ihr Team Outlook bedienen kann, findet es neue Kunden auch in Dynamics CRM. [mehr...](#)



Weil Nüsse falsch serviert wurden

Tochter des Airline-Chefs verhindert Flugzeugstart

Ganz schön abgehoben: Der Tochter des Chefs von Korean Air wurden vor dem Start Macadamianüsse angeboten. Darüber war sie so erbost, dass sie die Chefin des Kabinenpersonals von Bord werfen ließ. [mehr...](#)



Ex-Bundestrainer

Vogts kritisiert Weltmeister Kramer

Deutliche Worte von Berti Vogts: Der Ex-Bundestrainer hat Gladbachs Weltmeister Christoph Kramer für dessen öffentliche Auftritte scharf kritisiert. Kramer habe "Freibriefe", obwohl er nur... [mehr...](#)

powered by plista

Forum ▶

Diskutieren Sie über diesen Artikel

insgesamt 42 Beiträge

[Alle Kommentare öffnen](#)

Seite 1 von 9

1. Kenne ich

Anay2 03.12.2014

Kenne ich, hatte ich auch schon. Hing bei mir mit der Ernährung zusammen: zu

schweres Essen oder zu viel Schärfe. Seit wir die meisten Kohlenhydratbomben verbannt haben, tritt es nur noch auf, wenn ich (a) zu krass schärfe oder [...]

2. @anay2

derhofer 03.12.2014

Das mit dem Tabasco kenne ich auch so. Meine Theorie ist (bin kein Arzt, zeigt aber die Erfahrung als mündiger Patient), dass Tabasco "sauerer" ist. Schärfe allein ist nicht das Problem. Wenn ich bei meinem [...]

3. Lebensmittelzusätze

Tulipan# 03.12.2014

Der häufigste Grund für Sodbrennen wird im Artikel leider nicht genannt: Lebensmittelzusätze wie Konservierungsstoffe und viele andere die auf der Verpackung mit E... gekennzeichnet sind. Das meiste, was aus dem Glas kommt [...]

4. Fast alles falsch

Lienhardt 03.12.2014

Stimmt: Sodbrennen wird durch Magensäure in der Speiseröhre ausgelöst, da gehört sie auch nicht hin. Die Schlußfolgerungen und die Therapien sind aber grundfalsch. Bei zu viel und schwerverdaulichem Essen reicht die [...]

5. Bei mir ist das anders:

zeisig 03.12.2014

ich bekomme Sodbrennen, wenn ich nichts gegessen habe, und mich körperlich anstreng. Oder wenn ich zuviel trinke, am schlimmsten ist Weißwein. Das einzige was dagegen hilft, ist - ja genau - etwas essen. Oder halt die gängigen [...]

[Alle Kommentare öffnen](#)

Seite 1 von 9 ▶▶

Ihr Kommentar zum Thema

Bitte melden Sie sich an, um zu kommentieren. [Anmelden](#) | [Registrieren](#)

Überschrift

Beitrag

[Kommentar senden](#)

ANZEIGE

	<p>Palmölinvestment 9% Feste Rendite Direkt Quartalsweise Auszahlungen Ab 7.500 € Laufzeit von 10 Jahren Agrofinanz.de/Palmöl-Investment</p>
	<p>Günstige Thailand Reisen Traumhafte Thailand Angebote! Hier Reisen mit Tiefpreisgarantie buchen www.Thailand.ab-in-den-urlaub.de</p>
	<p>Flüge nach London Jetzt alle London Flüge vergleichen und clever sparen! www.fluege.de/London</p>
	<p>Gratis Hörgeräte-Paket Preise und Leistungen im Überblick + Infos zu dem iPhone Hörgerät! Jetzt gratis anfordern!</p>

News verfolgen

Lassen Sie sich mit kostenlosen Diensten auf dem Laufenden halten:

[Hilfe](#)

alles aus der Rubrik [Gesundheit](#) [Twitter](#) | [RSS](#)

alles aus der Rubrik [Diagnose & Therapie](#) [RSS](#)

alles zum Thema [Magen-Darm-Erkrankungen](#) [RSS](#)

© SPIEGEL ONLINE 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

MEHR AUS DEM RESSORT GESUNDHEIT

GESUND BLEIBEN



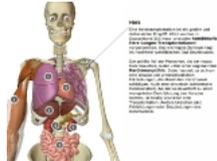
Mythos oder Medizin: Das hilft wirklich

GESUND GERATEN



Quiz-Arena: Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Medizin!

ORGANSPENDE



Herz, Lunge, Leber und Co.: Welche Organe kann man spenden?

SENIORENPORTAL



Suche: Betreutes Wohnen, Senioren- und Pflegeheime

TOOLS



Service: Berechnen Sie Ihren BMI, Kalorienbedarf und mehr!

[ÜBERSICHT GESUNDHEIT](#) ▶

▲ [TOP](#)

DER SPIEGEL



Inhalt
Abo-Angebote
Heft kaufen

SPIEGEL JOB



Inhalt
Digitale Ausgabe
Heft kaufen

Dein SPIEGEL



Inhalt
Abo-Angebote

SPIEGEL GESCHICHTE



Inhalt
Abo-Angebote
Heft kaufen

SPIEGEL WISSEN



Inhalt
Abo-Angebote
Heft kaufen

Mehr Serviceangebote von SPIEGEL-ONLINE-Partnern

AUTO	FREIZEIT	AUTO UND FREIZEIT	ENERGIE	JOB	FINANZEN
Benzinpreis	Eurojackpot	Partnersuche	Gasanbietervergleich	Gehaltscheck	Währungsrechner
Bußgeldrechner	Lottozahlen	Arzt suche	Stromanbietervergleich	Brutto-Netto-Rechner	Immobilien-Börse
Neu-/Gebraucht-Fahrzeuge	Bücher bestellen	DSL-Vergleich	Energiesparparatgeber	Uni-Tools	Kreditvergleich
	Sudoku	Hörgeräte-Beratung	Energievergleiche	Jobsuche	Versicherungen
	Kenken	Ferientermine			Ophirum-Goldshop

Home [Politik](#) [Wirtschaft](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Kultur](#) [Netzwelt](#) [Wissenschaft](#) [Gesundheit](#) [einestages](#) [Uni](#) [Reise](#) [Auto](#) [Stil](#) [Wetter](#)

DIENSTE	VIDEO	MEDIA	MAGAZINE	SPIEGEL GRUPPE	WEITERE
Schlagzeilen	Nachrichten Videos	SPIEGEL QC	DER SPIEGEL	Abo	Hilfe
Nachrichtenarchiv	SPIEGEL TV Magazin	Mediadaten	Dein SPIEGEL	Shop	Kontakt
RSS	SPIEGEL TV Programm	Selbstbuchungstool	SPIEGEL GESCHICHTE	SPIEGEL TV	Nutzungsrechte
Newsletter	SPIEGEL Geschichte	weitere Zeitschriften	SPIEGEL WISSEN	manager magazin	Datenschutz
Mobil	SPIEGEL TV Wissen		KulturSPIEGEL	Harvard Business Man.	Impressum
			UniSPIEGEL	buchreport	
				buch aktuell	
				Der Audio Verlag	
				SPIEGEL-Gruppe	

▲ TOP