

# Wenn der Magen sauer wird

VON  
SUSANNE PETERSEN

**Z**u viel, zu fett, zu süß: Wer sowieso schon zu Sodbrennen – medizinisch: Reflux-Krankheit – neigt, sollte auf derartig ungesunde Essgewohnheiten erst recht verzichten. Wenn der Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Mageneingang versagt, kann Magensaft in die Speiseröhre zurückfließen – daher auch der Name „Reflux“ – und das unangenehme Brennen hinter dem Brustbein auslösen. Und je voller oder belasteter der Magen, umso schneller ist es passiert.

Übergewicht, aber auch Alkohol, Nikotin und bestimmte Medikamente erhöhen das Risiko. Rund zehn Prozent der Bevölkerung sollen nach Expertenschätzung darunter leiden. Seine Reflux-Patienten, sagt Dr. Peter Fleischhauer vom Ärztehaus Palma, seien zwischen 30 und 50 Jahre alt.

Was viele nicht wissen, so der Allgemeinmediziner: Eine Reflux-Erkrankung ist nicht so harmlos, wie oftmals angenommen wird. Denn Magensäure ist eine sehr starke Säure, die hilft, die Speisen zu verdauen und Krankheitskeime aus der Nahrung unschädlich zu machen. Während die Ma-

genwand mit einer Schutzschicht ausgekleidet ist, kann die Magensäure für die Speiseröhre gefährlich werden. Dr. Fleischhauer: „Die aggressive Magensäure führt bei andauernden Beschwerden zu einer chronischen Schädigung der empfindlichen Speiseröhre. Eine mögliche spätere Folgekrankheit kann der Speiseröhrenkrebs sein.“

Schmerzlosigkeit nach monatelangen Beschwerden dürfe nicht unbedingt als Entwarnungssignal gewertet werden. Denn: „Die sensible Schleimhaut der Speiseröhre kann vernarbt sein.“ Der Rat des Experten: Wer über mehrere

Monate unter Sodbrennen leidet, sollte die Symptome vom Arzt abklären lassen. Er entscheidet, ob zur weiteren Untersuchung eine Magenspiegelung nötig ist.

Gelegentliches Sodbrennen ist harmlos und kann mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke behandelt werden. Auch vorbeugend lässt sich einiges tun, so Dr. Fleischhauer:

- Gewicht reduzieren bei Übergewicht
- Statt große Portionen: mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Keine Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen (spätestens zwei Stunden vorher essen)

● Keine stark säurehaltigen Zitrusfrüchte oder Säfte (Vorsicht auch bei Alkohol, vor allem Wein)

● Nachts mit etwas hochgelagertem Kopf schlafen, da die Magensäure im Liegen besonders schnell zurückfließen kann.

Bei stark gewürzten oder gebratenen Speisen ist ebenfalls Zurückhaltung geboten, Gleiches gilt für Nikotin und Kaffee. Und: Wer hastig in sich hineinschlingt, verschluckt schnell Luft, was wiederum zu Blähungen und einer erhöhten Magensäureproduktion führen kann. Also: Keine Hektik beim Essen. Genuss lautet die Devise. □

**Sodbrennen ist weit verbreitet – und bei gelegentlichem Auftreten auch harmlos. Wer länger darunter leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. Denn ein chronischer Verlauf kann die Speiseröhre ernsthaft schädigen**