

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin
Oberarzt am Kantonsspital St. Gallen
Ausbildung: Facharztausbildung in St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



Reflux – wenn der „Magen“ richtig brennt

■ Dr. Markus Sagmeister berichtet in der „VN-Serie“ über die Refluxkrankheit.

Schwarzach (VN) Bei der gastroösophagealen Refluxkrankheit kommt es infolge einer ungenügenden Funktion des Schließmuskels zu einem vermehrten Rückfließen von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Der saure Magensaft kann zu einer Entzündung mit einer Geschwürsbildung Letzterer führen. Mögliche Folgen einer dauerhaften Entzündung sind eine Vernarbung mit einer zunehmenden Schluckstörung – und eine Umwandlung der normalen Schleimhaut der Speiseröhre in eine entartete Schleimhaut (Barrettschleimhaut) mit einem erhöhten Risiko für einen Speiseröhrenkrebs.

Beschwerdebild

Die Refluxkrankheit verursacht oft typische Beschwerden wie Oberbauchschmerzen, Sodbrennen, gehäuftes Aufstoßen von Mageninhalt oder Übelkeit. Diese Beschwerden treten oft nach dem Essen oder nachts im Liegen auf. Gelegentlich bestehen auch

untypische Beschwerden wie Brustschmerzen oder Husten, die eher an ein Herzleiden oder an eine Lungenerkrankung denken lassen. Schluckstörungen, insbesondere mit Blutarmut oder Gewichtsverlust sind Hinweise auf eine schwerwiegende Erkrankung (Geschwürsbildung, Speiseröhrenkrebs).

Die Refluxkrankheit ist die häufigste Erkrankung des Magendarmtraktes. Ein Viertel der Bevölkerung der westlichen Welt leidet daran. Bei fünf bis zehn Prozent der Patienten besteht ein ungünstiger Verlauf mit einer entzündlichen Geschwürsbildung der Speiseröhre oder einer Verengung. Jeder 1000. Patient mit einer langjährigen Refluxkrankheit entwickelt einen Speiseröhrenkrebs.

Diagnose

Bei typischen Beschwerden wie Sodbrennen und saurem Aufstoßen kann ein Therapieversuch mit einem Säureblocker unternommen werden. Ein rasches Ansprechen auf die Therapie bestätigt die Diagnose einer Refluxkrankheit. Bei dem Vorliegen von Alarmbeschwerden (Schluckstörung), einem erneuten Auf-



Scharfer Chilli ist bei Refluxbeschwerden tabu.

(Foto: Reuters)

treten von Beschwerden nach einem Therapieversuch oder falls die Refluxbeschwerden vorliegen, muss eine Magenspiegelung vorgenommen werden. Diese ermöglicht die Beurteilung des Schweregrads und das frühzeitige Erkennen möglicher schwerwiegender Komplikationen (Barrettschleimhaut, Speiseröhrenkrebs). Die empfindlichste Methode ist eine 24-Stunden-Säuremessung in der Speiseröhre mittels einer dünnen Sonde.

Therapiemöglichkeiten

● **Änderung des Lebensstils:** Veränderungen des Lebensstils können auf natürliche Weise die Beschwerden der

Refluxkrankheit lindern. Folgende Maßnahmen haben eine günstige Wirkung: Hochstellen des Bettkopfteils, Verzicht auf Rauchen, Alkohol und Schokolade, Verzicht auf üppige Mahlzeiten, Reduktion von Übergewicht.

● **Medikamentöse Behandlung:** Es gibt verschiedene Medikamentengruppen zur Behandlung. Die wirksamste Gruppe stellen die Säureblocker (Protonenpumpenblocker) dar. Durch ausreichende Dosierung der Säureblocker kann in 95 Prozent ein Behandlungserfolg erzielt werden. Häufig müssen diese Medikamente lebenslang eingenommen werden.

● **Operation:** Selten werden Patienten durch eine medikamentöse Behandlung nicht ausreichend beschwerdefrei. In diesen Fällen stehen verschiedene Operationsverfahren zur Verfügung, die ein Zurückfließen des Magensaftes in die Speiseröhre verhindern sollen.

Refluxkrankheit – Beschwerdebilder

Typische Beschwerden

- Oberbauchschmerzen
- Sodbrennen
- Saures Aufstoßen
- Übelkeit

Nicht typische Beschwerden

- Brustschmerzen
- Heiserkeit
- Husten
- Zahnschäden

Alarmbeschwerden

- Schluckstörungen
- Gewichtsabnahme
- Blutarmut

Zigarette als Einstiegsdroge

Schwarzach (VN) Kinder und Jugendliche, die regelmäßig zur Zigarette greifen, weisen ein deutlich auffälligeres Sozialverhalten als nichtrauchende Gleichaltrige auf. Rauchende Schüler trinken häufiger Alkohol, nehmen mehr Drogen, schwänzen öfter den Unterricht und sind häufiger in Prügeleien verwickelt als Nichtraucher, wie Psychologen herausfanden.



Zuviel Sonne ist nicht gesund.

Sonne macht süchtig

Schwarzach (VN) Viele Sonnenanbeter zeigen Verhaltensweisen, die dem Suchtverhalten Alkohol- und Drogenabhängiger ähneln. Das haben Molly Warthan von der Universität von Texas in Galveston und ihre Kollegen in einer Befragung von Sonnenbadenden gezeigt. Die Fragebogen orientierten sie dabei in den ersten vier Fragen an einem Test, der für die Identifizierung von Alkoholabhängigkeit genutzt wird. Die anderen Fragen stützten sich auf die sieben international anerkannten diagnostischen Kriterien, die auf Störungen durch auf die Psyche wirkende Substanzen hinweisen. Die meisten Besucher von Solarien und Stränden wissen, dass ständiges Sonnenbaden die Haut schädigt und Hautkrebs auslösen kann. Trotzdem berücksichtigen sie die Warnungen von Hautärzten nicht und setzen sich den gefährlichen UV-Strahlen aus.

Bewegung und Schlaganfall

Schwarzach (VN) Mit viel Bewegung lässt sich das Risiko für einen Schlaganfall senken. Eine der bislang umfangreichsten Untersuchungen zum Schlaganfall-Risiko zeigt in Finnland, dass sogar das Gehen oder Radfahren zur Arbeit die Gefahr eines Hirnschlags reduziert. Wer sich viel bewegt, hatte ein um 14 Prozent niedrigeres Risiko.

Olivenöl gegen Entzündung

Schwarzach (VN) Ein natürlicher Bestandteil von Olivenöl wirkt entzündungshemmend – diese Entdeckung ist bedeutsam, da Entzündungsprozesse an verschiedenen chronischen Erkrankungen beteiligt sind. Die US-Forscher nehmen an, dass Olivenöl auch für die gesundheitsfördernde Wirkung der mediterranen Küche mitverantwortlich ist.



Einschlafrituale helfen Schülern

Schwarzach (VN) Um fit für den anstrengenden Schulalltag zu sein, brauchen Kinder ausreichend Schlaf. Doch zahlreichen Schülern fällt schwer, abends die nötige Ruhe zu finden. Abhilfe können laut Experten feste Einschlafrituale bringen: So helfe es beispielsweise, die Jüngsten mit einer allabendlichen Gutenacht-Geschichte im Bett zu beruhigen. Auch ein Gespräch über die Tageserlebnisse oder eine Schmuseviertelstunde können beim Einschlafen helfen. Die regelmäßigen Rituale würden dem Kind die nötige Gelassenheit geben. Bevor es ins Bett geht, sollten koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten tabu sein – außerdem finden die Kinder eher zur Ruhe, wenn sie abends nicht mehr fernsehen.

Kampf der Kopfläuse

Laut einer neuen Studie werden Kopfläuse immer widerstandsfähiger gegen chemische Mittel. Regelmäßiges Kämmen ist vielmals erfolgreicher beim Kampf gegen Läuse.

So kämmt man Läuse weg:

1. Haar normal waschen und eine Haarpflege einreiben. Nicht ausspülen, sondern Haar mit feinem Kamm durchkämmen.

2. Das komplette Haar mit einer durchgehenden Bewegung von den Wurzeln bis in die Spitzen kämmen.

3. Nasse Läuse und Nymphen sind bewegungsunfähig und bleiben am Kamm hängen. Nach jedem Strich Kamm unter fließendem Wasser reinigen.

4. Haar ausspülen und erneut durchkämmen.

5. Zum Entfernen der letzten Läuse Schritt 2 wiederholen. **Achtung:** Läuse und Nymphen trocknen rasch und werden dann wieder aktiv.

Regelmäßiges Kämmen verhindert die Vermehrung ☞ Laus ☞ Nymphe ☞ Nissen ☞ Leere Nissen

1. Tag	5. Tag	9. Tag	10. Tag	13. Tag	14. Tag
Ein feiner Kamm entfernt Läuse und Nymphen. Die am Haar klebenden Nissen sind schwer zu sehen und zu entfernen.	Erneut durchkämmen, um letzte Läuse und neu geschlüpfte Nymphen zu entfernen.	Erneut durchkämmen.	Die letzten, vor dem ersten Kämmen gelegten Nissen schlüpfen.	Kämmen entfernt die letzten Nymphen, bevor sie sich vermehren können.	Die leeren Eihüllen entfernt man mit einem speziellen Nissenkamm.

VN, Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: Bug Buster, British Medical Journal

Schlaf- und Rückenprobleme?

Wir kümmern uns um Ihren gesunden Schlaf.

- orthopädisch optimale Lagerung der Wirbelsäule
- trocken-warmes Bettklima
- störungsfreier Schlafplatz
- hochwertige, handverarbeitete Naturmaterialien

www.samina.at



SAMINA

- Bregenz - SAMINA, Rathausstraße 37, Tel. 05574 45933
- Egg - Möbel-Raum-Design KÖSS KG, Tel. 05512 2123
- Sulzberg - Josef Ebner, Raumausstatter, Tel. 05516 21317
- Dornbirn - Einrichtungshaus Hutle, Tel. 05572 22006
- Altach - Karlheinz Schneider, Tel. 05576 77157
- Götzis - SAMINA Götzis, Tel. 05523 51009
- Feldkirch - SAMINA, Neustadt 26-28, Tel. 05522 78654
- Schnifis - Tischlerei Berchtel, Tel. 05524 8526
- Bürs - Rudolf Schrottenbaum OHG, Tel. 05552 67220

„Functional Food“ kein Allheilmittel

■ Gesundheitsfördernde Effekte, aber noch kein Ersatz für Obst und Gemüse.

So genannte funktionelle Lebensmittel sind kein Allheilmittel. „Sie sind keinesfalls Ersatz für eine gesunde Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und Vollkorngetreide ist und bewusst mit Fett umgeht“, betonte Rolf Grossklaus vom deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung. Der Erfolg von „Functional Food“ hänge langfristig vor allem davon ab, inwieweit es gelinge, ernährungsphysio-

logisch sinnvolle Produkte mit belegbarer Wirkung zu schaffen. Unter „Functional Food“ werden Lebensmittel verstanden, die neben ihrem Nähr- und Genusswert einen gesundheitlichen Zusatznutzen bieten sollen, wie etwa die Vorbeugung von Krankheiten oder die Stärkung des Immunsystems.

Das Umsatzvolumen für solche Produkte liegt etwa in Deutschland bei knapp einer Milliarde Euro jährlich. Den größten Anteil nehmen dabei Milchprodukte ein. Vor allem probiotische Joghurts und Drinks erobern zunehmend die Kühlregale der Super-

märkte mit dem Versprechen, für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen und vor verschiedenen Krankheiten zu schützen.

Effekte nachgewiesen

Tatsächlich konnten bei einigen Probiotika solche Effekte nachgewiesen werden, wie Jürgen Schrezenmeier von der Bundesanstalt für Milchwissenschaft berichtet: Unter anderem könnten sich damit Beschwerden bei Milchunverträglichkeit, Durchfälle bei Antibiotikatherapien und infektiöse Darmerkrankungen von Kindern beziehungsweise bei Reisen in tropische Länder

reduzieren lassen. Bestimmte fermentierte Milchprodukte senkten zudem den Blutdruck. Nur in Tierexperimenten ist dagegen bisher ein Schutz vor Dickdarmkrebs durch prä- und probiotische Lebensmittel nachgewiesen worden. Für einen solchen Effekt auch beim Menschen fehlten derzeit noch ausreichende Belege.

Pablo Steinberg vom Institut für Ernährungswissenschaft hält dies aber durchaus für möglich: „Durch die gezielte und neuartige Kombination und Zubereitung von Prä- und Probiotika sollte es möglich sein, diesem Ziel ein ganzes Stück näher zu kommen.“