



Isabell Stelter, 36

„Seit ich diese Protonenpumpenhemmer nehme, geht es mir gut: Meine Stimmprobleme sind weg“



Hannes Fröhlich, 57

„Endlich kann ich wieder unterrichten, ohne dass der stille Reflux mir meine Stimme raubt“



Jamal El Ouassil, 45

„Ich habe gute Erfahrungen mit der Osteopathie gemacht. Auf Tabletten kann ich jetzt verzichten“



Katrin Schneider*, 38

„Zum Glück hat mein Arzt mir geglaubt, dass meine Probleme nicht psychisch bedingt sind“



Maria Scholl*, 22

„Seit ich meine Ernährung umgestellt habe, leide ich nur noch sehr selten an Sodbrennen“

Stößt Ihnen etwas **SAUER** auf?

SODBRENNEN kennt fast jeder. Die Beschwerden lassen sich meist leicht lindern. Schwieriger zu erkennen ist der stille Reflux. Experten sagen, was dagegen hilft

Wer zu **Dr. Monther Bajbouj** in die Sprechstunde kommt, ist oft verzweifelt. Seine Patienten leiden unter chronischem Husten, Räsperzwang oder Stimmversagen. Viele haben eine Odyssee durch Arztpraxen hinter sich. Mit dem Ergebnis, dass sie oft als eingebildete Kranke abgestempelt wurden. Bajbouj, Facharzt für Innere Medizin am Münchner Klinikum rechts der Isar, kann diesen Menschen helfen. Denn er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem stillen oder atypischen Reflux, wie ihn Mediziner lieber nennen.

Auch anderen Spezialisten wie dem HNO-Arzt **Prof. Detlef Brehmer** aus Göttingen und seinem Kollegen **Dr. Christian Lübbers**, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde im oberbayerischen Weilheim, begegnen täglich Patienten mit einem langen Leidensweg. Denn das Beschwerdebild ist nicht selten. Genaue Zahlen über die Betroffenen fehlen, doch: „Wir nehmen an, dass etwa zehn Prozent der Menschen, die einen HNO-Arzt aufsuchen, einen stillen Reflux haben. Und bei fünfzig Prozent der Patienten mit Heiserkeit soll er die Ursache dafür sein“, sagt Prof. Brehmer.

Welche Formen von Reflux gibt es?

Mit dem Sodbrennen, dem klassischen Reflux (lateinisch für: „Rückfluss“), haben viele Menschen schon unliebsame Bekanntschaft gemacht. Dabei fließt Magensäure in die Speiseröhre zurück und löst ein brennendes, schmerzhaftes Gefühl hinterm Brustbein aus, das bis in Hals und Rachen ausstrahlen kann. Laut medizinischem Fachverband Gastro-Liga e.V. zählt Sodbrennen zu den häufigsten Beschwerden. Etwa 30 Prozent der Deutschen sind im Laufe eines Jahres betroffen. Übergewicht, Alkohol, Nikotin, fettes Essen und bestimmte Medikamente erhöhen das Risiko. Auch Schwangere werden oft von Sodbrennen geplagt, weil das Baby den Magen nach oben drückt. Die andere Form des

Refluxes ist weit weniger bekannt: der sogenannte stille Reflux.

Was unterscheidet den stillen Reflux vom Sodbrennen?

Wie der Name sagt, macht sich ein stiller Reflux mehr oder weniger heimlich breit. „Patienten mit einer Säureschädigung im Bereich des Kehlkopfs, des Schlundes und der oberen Atemwege bemerken meist gar kein Sodbrennen“, sagt Dr. Lübbers. „Viele Ärzte schließen dann fälschlicherweise die Möglichkeit eines Säurerückflusses in die oberen Atemwege aus.“

Tatsächlich zeigen sich Veränderungen im Rachenraum oder im Bereich des Kehlkopfs nicht unbedingt, was die Diagnose zur Detektivarbeit macht. Erschwerend kommt hinzu, dass verschiedene medizinische Fachrichtungen gefragt sein können: die Gastroenterologie, Chirurgie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Logopädie, Pulmonologie, Psychosomatik und sogar die Pädiatrie. Denn auch Kinder und Jugendliche können unter Refluxerkrankungen leiden.

HEISER? IN 50 PROZENT DER FÄLLE IST STILLER REFLUX SCHULD

Was löst die Beschwerden aus?

Experten gehen davon aus, dass beim typischen Reflux meist der ventilartige Muskelring zwischen Magen und Speiseröhre nicht richtig arbeitet. Viele Menschen leiden gleichzeitig an einem Zwerchfellbruch, einer sogenannten Hiatushernie. „Sie entsteht, wenn der kuppelförmige Atemmuskel unter der Brust etwa durch ▶



Wadenkrämpfe? Verspannungen?

Körperfreundliches EXPRESS^{*} Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem Magnesium CITRAT



Nur in der Apotheke

* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal[®] 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

Nur SPEZIALISTEN helfen weiter

► *einen dicken Bauch nach unten gedehnt wird. Dadurch rutschen Magenanteile in den Brustraum*“, erklärt **Prof. Dietmar Daichendt**, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie e.V. Aber auch Schlanke kann es treffen. *„Nämlich dann, wenn das Zwerchfell nicht durch tiefes Ein- und Ausatmen ausreichend trainiert wird.“*

Die Ursachen des stillen Refluxes sind noch nicht geklärt. Ärzte diskutieren drei Thesen: *„Womöglich kommt es zur Schädigung der Schleimhaut im Mund-Rachen-Raum, weil saurer Mageninhalt bis oberhalb des Speiseröhrenschließmuskels fließt. Eine zweite Theorie geht davon aus, dass durch zurückfließenden Mageninhalt ein dauerhafter Entzündungsreiz entsteht. Dieser aktiviert Nervenbahnen im unteren Teil der Speiseröhre, was zur Verengung der Bronchien und zu Hustenreiz führt.“*

Außerdem konnten Forscher kürzlich nachweisen, dass Zellen in der Rachenschleimhaut wie bestimmte Magenzellen in der Lage sind, Magensäure zu produzieren. Womöglich schädigen sie die umliegende Schleimhaut“, erklärt Dr. Bajbouj.

Was sind typische Symptome für stillen Reflux?

Wenn immer wieder Husten, Heiserkeit und Stimmverlust plagen oder die Lebensqualität durch asthmaähnliche Beschwerden, Hals-, Mund- oder Zungenbrennen, Räusperzwang oder ein Kloßgefühl im Hals beeinträchtigt wird, rät Dr. Bajbouj, erst einmal den Hausarzt aufzusuchen. Erhärtet sich der Verdacht auf einen atypischen Reflux, sollte man sich an einen Spezialisten wenden (Ärzteliste unter www.stillerreflux.de).

Wie kommen Ärzte der Erkrankung auf die Spur?

Für eine zuverlässige Diagnose sind etliche Schritte nötig. Dr. Lübbers lässt seine Patienten zunächst ihre Beschwerden anhand eines Kurzfragebogens, des

DIE SUCHE NACH DER URSACHE IST REINSTE DETEKTIVARBEIT

sogenannten Reflux Symptom Score, selbst einschätzen (siehe www.hno-weilheim.de/reflux). Dann geht die Suche nach einer Ursache weiter. *„Neben einer ausführlichen Anamnese sind endoskopische Untersuchungen unerlässlich“*, so Dr. Bajbouj. *„Dazu gehören sowohl die Magenspiegelung durch den Internisten oder Gastroenterologen als auch die Rachen- und Kehlkopfspiegelung durch den HNO-Arzt.“* Schließlich müssen Schleimhautschäden ausgeschlossen werden. Zeigen sich keine Veränderungen, sind weitere Untersuchungen mit modernen Sonden nötig, wie die 24-Stunden- ►

So haben diese fünf Patienten ihre Beschwerden in den Griff bekommen



Isabell Stelter
„Kehlkopfspiegelung brachte Klarheit“

Während ihrer Schwangerschaft litt die HNO-Ärztin häufig unter **Sodbrennen**. Nach der Geburt war es weg. Vor eineinhalb Jahren traten erneut Beschwerden auf: *„Ich bekam Probleme mit der Stimme, hatte oft Husten und jeder Infekt führte zu schlimmen Halschmerzen.“* Eine Kehlkopfspiegelung zeigte, dass die Schleimhäute entzündet waren. Jetzt nimmt die 36-Jährige morgens und abends Protonenpumpenhemmer. *„Nur wenn ich die Tabletten vergesse, muss ich mich wieder räuspern.“*

Hannes Fröhlich

„Dank Säureblocker wieder bei Stimme“

Alle paar Wochen konnte der 57-jährige Lehrer tagelang **kaum sprechen**, weil seine Stimme einfach wegblieb. *„So konnte ich unmöglich unterrichten“*, sagt er. Zunächst vermutete sein Arzt die geschädigten Schleimhäute in der Nase und die chronische Stirnhöhlenentzündung als Ursache. Erst als die Therapie keine Besserung brachte, schickte er ihn zur **Magenspiegelung**. Diagnose: Der Muskel zwischen Magen und Speiseröhre schließt nicht mehr vollständig. Jetzt nimmt Hannes Fröhlich täglich Säureblocker. Auch wenn sie nicht immer helfen, sind sie eine große Erleichterung.



Maria Scholl*
„Reflux liegt bei uns in der Familie“

Schon Maria Scholls Großmutter litt unter ständigem Husteln, Heiserkeit und zeitweiligem Stimmverlust. Und ihre Mutter bekam bereits als Kind Sodbrennen. Als bei Scholl mit 16 Jahren die Beschwerden ebenfalls einsetzten, riet ihre Mutter, die **Ernährung umzustellen**. *„Ich habe damals sofort Kaffee und Orangensaft weggelassen – und im Laufe der Zeit gemerkt, dass mir auch eiskalte Getränke, Quark und Milch nicht gut tun.“* Ihr persönliches Geheimrezept gegen Sodbrennen: lauwarmes Wasser.

Jamal El Ouassil

„Osteopathie hat mir geholfen“

„Tabletten? Die gehören der Vergangenheit an“, sagt der Synchronsprecher. Vor zweieinhalb Jahren bekam er Refluxbeschwerden. Sein Internist verschrieb ihm **Säureblocker**. *„Aber ich bin keiner, der gern ständig Medikamente nimmt“*, sagt der 45-Jährige. Freunde gaben ihm den Tipp, **Osteopathie** auszuprobieren. Nach einem ausführlichen Gespräch bei einem Osteopathen hatte er neun Behandlungen. *„Schon nach der zweiten fühlte ich mich viel besser.“* Der Experte riet, die Ernährung auf leichte Kost mit viel Gemüse umzustellen und fünfmal täglich kleine Portionen zu essen.



Katrin Schneider*
„Zum Glück hat mir mein Arzt geglaubt“

Lange Zeit blieb eine seltene Autoimmunerkrankung bei Katrin Schneider unentdeckt. Dann bekam sie Sod- und Rachenbrennen mit saurem **Aufstoßen, Übelkeit, Völlegefühl und Kratzen im Hals**. Zig Untersuchungen blieben ergebnislos. *„Gott sei Dank hat mir mein Arzt geglaubt, dass die Beschwerden nicht psychisch bedingt sind“*, sagt sie. Eine Impedanzmessung, bei der sie 24 Stunden eine Sonde trug, die durch die Nase in die Speiseröhre geschoben wurde, deckte den atypischen Reflux auf.

* Name von der Redaktion geändert

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration.*

- Pflanzlicher Spezialextrakt
- Aktiviert den Energiestoffwechsel der Gehirnzellen und macht sie leistungsfähiger
- Gut verträglich



Bestes Präparat im Test

Bei Aktivitäten des täglichen Lebens

Bestehen Sie auf Tebonin®!

*Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.

Tebonin® konzent 240 mg, 240 mg/Filtablette. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/08/13/02



Oft helfen auch HAUSMITTEL

► pH-Metrie oder die Impedanzuntersuchung.

Könnte es gefährlich werden, wenn die Erkrankung lange nicht erkannt wird? Dr. Bajbouj gibt Entwarnung: „Die Ausbildung von HNO- oder Speiseröhrentumoren auf dem Boden eines atypischen Refluxes ist sehr selten.“ Das gilt übrigens auch fürs Sodbrennen. Nur bei Alarmsymptomen wie Schluckstörungen, plötzlichem und unerklärlichem Gewichtsverlust, Bluterbrechen oder schwarzem Stuhlgang sollte man sofort einen Internisten, Gastroenterologen oder HNO-Arzt konsultieren.

Was kann den Patienten helfen?

Hier sind sich Experten einig: Übergewichtige können ihre Beschwerden durch Abnehmen lindern. Ebenso wichtig ist es, bewusst darauf zu achten, welches Essen einem gut tut. Vor allem am Abend sollten Fett, Schokolade und Alkohol gemieden werden. Eine effektive Maßnahme, um vom Rückfluss der Säure zumindest nachts verschont zu bleiben: den Oberkörper im Bett hoch

ZWERCHFELL-TRAINING KANN DAS LÄSTIGE LEIDEN LINDERN

„Wurde bei der Magenspiegelung ein Zwerchfellbruch festgestellt, kann eine osteopathische Behandlung helfen“, sagt Prof. Daichendt. Ein wichtiger Teil dieser Therapie ist die Fixierung des Magens. Der Münchner Arzt lässt dazu seinen Patienten zunächst tief einatmen, dabei senkt sich das Zwerchfell. Gleichzeitig



US-Sängerin **ASHLEE SIMPSON**, 28, verpatzte in einer Live-show einen Auftritt – und schob es auf ihr „Sodbrennen“

mit der Ausatmung, bei der es wieder nach oben steigt, hält Prof. Daichendt den Magen fest und drückt ihn leicht nach unten. Das befreit die verrutschten Magenanteile. Sie können in ihre normale Ausgangsposition zurückkehren. Wie viele Sitzungen nötig sind, um nachhaltigen Erfolg zu erzielen, ist verschieden. Um Rückfälle zu vermeiden, empfiehlt Prof. Daichendt seinen Patienten auch eine Ernährungsumstellung und das regelmäßige Training ihres Zwerchfells.

Welche Arzneimittel zeigen Wirkung?

Medikamentöse Therapien erster Wahl sind sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI). „Sie hemmen die Produktion von Magensäure, sind ins-

besondere bei Sodbrennen sehr effektiv und in der Regel sehr gut verträglich“, erläutert Dr. Bajbouj. Wichtig ist, die Präparate min-

destens 30 Minuten vor den Mahlzeiten einzunehmen.

Manchen Patienten geben Ärzte zusätzlich ein zweites Mittel. Prof. Brehmer: „Sogenannte Prokinetika, wenn Magenentleerungsstörungen die Ursache für den Reflux sind. Oder ein Medikament aus der Gruppe der H2-Blocker, die zusätzlich helfen, die Magensäureproduktion zu verringern.“

Immer mehr Menschen



Präsidentales Aufstoßen: Der ehemalige US-Präsident **BILL CLINTON, 67**, hat des Öfteren mit Säureattacken aus dem Magen zu kämpfen

schwören auf Naturheilkunde. „Bei leichten Beschwerden helfen Alginat, die aus Braunalgen gewonnen werden“, so Prof. Brehmer. Treten zusätzlich zu den Säurebeschwerden Völlegefühl, Übelkeit oder Magen-Darm-Krämpfe auf, lindern Bittertropfen mit Iberis amara (siehe Kasten r.) die Symptome und fördern die gesunde Magenentleerung.

Auch ein altes Hausmittel hilft gegen saures Aufstoßen:

Bullrich-Salz. „Ohne ärztliche Überwachung sollte es jedoch nicht als Dauermedikation eingesetzt werden, da es das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers stören kann“, warnt Prof. Brehmer.

Und was, wenn weder Lebensstil-Umstellung noch Osteopathie oder Medikamente wirken – der Leidensdruck aber dauerhaft hoch ist? Kann dann nur noch eine Operation helfen? „Bei der atypischen Refluxerkrankung sind sich Fachkollegen nicht einig, ob ein Eingriff Besserung bringen kann oder bei den Betroffenen sogar noch mehr Beschwerden verursacht“, sagt Dr. Bajbouj. „Dagegen ist bei der typischen Form ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem der Mageneingang verkleinert wird, eine gängige, sehr gute Therapiealternative.“

ELLEN WARSTAT

WAS KANN MAN TUN, WENN ES BRENNT?

Ob stiller Reflux oder Sodbrennen: Leichte Beschwerden kann man mit frei verkäuflichen Mitteln aus der Apotheke meist selbst behandeln.

► **Antazida:** Wer nur hin und wieder nach einem üppigen Essen Sodbrennen hat, kommt mit diesen Mitteln meist gut zurecht. Die basischen Substanzen binden und neutralisieren die Magensäure. Man kann aus einer Reihe von Wirkstoffen wählen: Magnesiumtrisilikat (z. B. in „Gastrimint“), Hydrotalcit (z. B. in „Talcid“ oder „Ancid“), der Kombination aus Calcium- und Magnesiumcarbonat (z. B. in „Rennie“) oder Natriumhydrogencarbonat (z. B. in „Bullrich Salz“).

► **Protonenpumpenhemmer:** Diese effektiven, lang wirkenden Medikamente blockieren die Säurebildung im Magen und kommen bei wiederkehrenden Beschwerden zum Einsatz. Nicht jeder verträgt die verschiedenen Wirkstoffe wie Omeprazol (z. B. in „Antra“ und „Omepr“) oder Pantoprazol (z. B. in „Pantoprazol Hexal“) gleich gut. Man sollte sich darum vom Arzt oder Apotheker beraten lassen.

► **Alternative Arznei:** Mit ihren potenzierten Wirkstoffkombinationen, die speziell auf Magenprobleme und saures Aufstoßen abgestimmt sind, bieten homöopathische Komplexmittel eine gute Alternative (z. B. „gastri-loges“, „Bismutum Pentarkan“ und „Gastricumeel“).



► **Phytotherapie:** Refluxbeschwerden pflanzlich zu behandeln hat in der Klosterheilkunde eine lange Tradition. Heute gibt es Phytoarznei aus der Apotheke, die vor allem dann gut wirkt, wenn Sodbrennen gemeinsam mit Verdauungsstörungen auftritt. Wirkstoffe sind etwa Farn- und Weidenblätter (wie in „Digestodoron“) oder Melissenblätter (wie in „Iberogast“ und „Gastrovegetalin“).

Tempo Feuchte Toilettentücher mit Saugnapf überzeugen Tester:

Tempo Feuchte Toilettentücher – immer in greifbarer Nähe:

Hängen Sie Ihr feuchtes Toilettenpapier im Komfortbeutel jetzt direkt neben das Trockene.

- Mit Saugnapf für leichtes Anbringen
- Mit wiederverschließbarem Clip gegen Austrocknen
- Auch in der Variante „sanft & sensitiv“ erhältlich

Für das sichere Gefühl von Sauberkeit.



*Ergebnis eines Tests mit 5.000 Teilnehmern, durchgeführt von trnd im Zeitraum 25. 04. – 24. 05. 2013.

Weitere Informationen auf www.trnd.com/tempo