

Sodbrennen oder Refluxkrankheit?



Nach einem üppigen Essen kann es hinter dem Brustbein schon mal unangenehm brennen. Auch hin und wieder aufzustoßen, ist normal. Falls Sie aber häufig aufstoßen müssen, Sodbrennen haben und sich dadurch sehr gestört fühlen, könnten Sie eine Refluxkrankheit haben.

Was ist eine Refluxkrankheit?

Bei einem Reflux (Rückfluss) läuft Mageninhalt in die Speiseröhre zurück. Dabei kann der saure Magensaft die Schleimhaut der Speiseröhre reizen und Sodbrennen auslösen.

Bei einigen Menschen fließt häufig oder viel Mageninhalt in die Speiseröhre zurück, weil der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen nicht richtig funktioniert. Von einer Refluxkrankheit spricht man, wenn

- häufiges oder starkes Sodbrennen und / oder Aufstoßen die Lebensqualität beeinträchtigt, oder
- die Speiseröhren-Schleimhaut entzündet ist. Dies führt nicht immer zu Beschwerden.

Eine Refluxkrankheit ist meist dauerhaft und tritt in Schüben auf – das heißt, Phasen mit und ohne Beschwerden wechseln sich ab.

Hat die Krankheit ernsthafte Folgen?

Normalerweise schreitet die Krankheit nicht fort. Manchmal verändert der Reflux mit der Zeit die Speiseröhren-Schleimhaut („Barrett-Ösophagus“). Aus dieser Veränderung kann sich in sehr seltenen Fällen Speiseröhrenkrebs entwickeln: Im Verlauf von zehn Jahren betrifft dies etwa eine von 100 Personen mit einem Barrett-Ösophagus.

Wie wird eine Refluxkrankheit festgestellt?

Weil sich die Erkrankung an typischen Symptomen erkennen lässt, ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden genau beschreiben und sagen, wann und wie häufig sie auftreten.

Wenn unklar ist, ob Sie eine Refluxkrankheit haben, können Sie zwei Wochen ein Medikament ausprobieren, das die Magensäure hemmt (Protonenpumpenhemmer). Nehmen Ihre Beschwerden dadurch ab, haben Sie sehr wahrscheinlich eine Refluxkrankheit.

Weitere Untersuchungen sind meist nur nötig, wenn die Probestherapie erfolglos war, das Ergebnis nicht eindeutig oder wenn Ihre Beschwerden auf eine Komplikation hindeuten.

Was kann ich gegen die Beschwerden tun?

Alkohol, Rauchen und Übergewicht können Speiseröhre und Magen belasten und einen Reflux möglicherweise verstärken. Deshalb kann

es einen Versuch wert sein, weniger Alkohol zu trinken, mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen.

Manchmal werden Lebensmittel wie Kaffee, saures Obst, kohlenensäurehaltige Getränke oder fettes Essen nicht vertragen. Vielleicht hilft es Ihnen, bestimmte Speisen wegzulassen oder kleinere Portionen zu essen.

Einige Menschen können nachts besser schlafen, wenn sie auf späte Mahlzeiten verzichten, den Oberkörper beim Schlafen höher lagern oder sich auf die linke Körperseite drehen.

Oft genügen diese Maßnahmen schon. Wenn nicht, stehen Medikamente zur Verfügung.

Welche Medikamente sind geeignet?

- *Protonenpumpenhemmer* lindern Sodbrennen bei 45 von 100 Personen deutlich. Sie unterdrücken die Bildung von Magensaft. Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen, Oberbauchschmerzen, Schluckbeschwerden oder Kopfschmerzen treten bei etwa 2 von 100 Personen auf.
- *H2-Rezeptorblocker* lindern Sodbrennen bei 14 von 100 Personen. Sie verhindern, dass zu viel Magensaft ausgeschüttet wird. Weniger als eine von 100 Personen spürt Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Kopfschmerzen.
- *Antazida* neutralisieren den Magensaft und könnten bei leichtem Sodbrennen helfen, oder wenn man die oben genannten Medikamente nicht verträgt.

Wenn Medikamente alleine nicht ausreichend wirken oder die Beschwerden sehr stark sind, kommt manchmal auch eine Operation infrage.

Wie gehe ich mit meiner Erkrankung um?

Eine Refluxkrankheit kann sehr belastend sein, und auch die Behandlung erfordert Geduld. Es ist nicht leicht, zum Beispiel seine Essgewohnheiten zu verändern oder jahrelang Medikamente zu nehmen. Doch es kann sich lohnen: Viele Betroffene berichten, dass eine gut angepasste Behandlung und eine Umstellung der Ernährungsweise ihre Beschwerden verringert und ihnen hilft, mit der Erkrankung zu leben.

Ausführlichere Informationen zum Thema

Refluxkrankheit finden Sie unter

www.gesundheitsinformation.de/refluxkrankheit

www.gesundheitsinformation.de informiert unabhängig, geprüft, verständlich und aktuell über medizinische Themen und Forschungsergebnisse.

Herausgeber: **Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)**