

# Gesundheitsgespräch

## Reflux, Druckgefühl und Übelkeit – Hilfe bei Magenbeschwerden

**Sendedatum: 13.01.2021**

**Experte:**

**Prof. Dr. Burkhard Göke**, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Endokrinologie, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE)

Zwischen der schlauchförmigen Speiseröhre und dem Dünndarm hängt beim Erwachsenen der etwa 20 cm lange Magen wie ein gut zwei Liter fassender Sack. Man kann ihn sich ähnlich wie ein Luftballon vorstellen, der nicht prall aufgeblasen ist. Der Magen hat die Aufgabe, die Nahrung, die durch die Speiseröhre kommt, zu verarbeiten, bis nur noch weniger als zwei Millimeter große große Partikel übrig sind. Das dauert bis zu fünf Stunden. Die entleert der Magen anschließend in den Dünndarm. Innen ist der Magen mit einer Schleimhaut und Zellen ausgekleidet, die Verdauungsstoffe produzieren, vor allen Dingen Magensäure und Eiweiß-verdauende Enzyme. Magenschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben, angefangen von zu fettem Essen, über Stress bis zum Magengeschwür.

*Der Text beruht auf einem Interview mit Prof. Dr. Burkhard Göke, Facharzt für Innere Medizin und Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf.*

## **Ein erstaunliches Organ – Aufbau des Magens**

Im Magen werden die Nahrungsbestandteile durch die Magensäure zersetzt und dann mit Hilfe der Muskelkraft des Magens hin und her geknetet. Der Vorgang passiert meistens, ohne dass wir davon etwas mitbekommen. Doch ein empfindlicher Magen kann erhebliche Schmerzen verursachen.

Die Schleimhaut im Inneren des Magens ist unten im Ausgangsbereich eher glatt, weiter oben Richtung Speiseröhre allerdings ist sie von Furchen und Falten durchzogen. Das vergrößert ihre Oberfläche. Vor allem in der Magenmitte sind Zellen angesiedelt, die unter anderem die Magensäure produzieren und sie ins Innere abgeben. Außen umgibt den Magen ein fester Muskelmantel.

### **Wo sitzt der Magen?**

Am unteren Rand des Brustbeins, dort, wo die Rippen abgehen, lässt sich eine dreieckige Stelle eindrücken, hier beginnt der Magen. Er neigt sich dann nach links unter den Rippenbogen und schmiegt sich im Mittelkörper zwischen den Lungenflügeln leicht ans Herz an.

### **Nähe zum Herzen**

Die anatomische Nähe von Magen und Herz birgt ein Problem, denn manche Symptome, die vom Magen ausgehen, können mit Herzproblemen verwechselt werden und umgekehrt. Magenschmerzen können sogar einen Herzinfarkt vortäuschen.

*"Wird ein Patient mit heftigen Schmerzen im Bauchraum in die Akutaufnahme des Krankenhauses eingeliefert, müssen Mediziner deswegen als Erstes schnell differenzieren, ob Herz oder Magen der Auslöser ist." Prof. Dr. Burkhard Göke*

### **Unter dem Brustbein**

Dazu kommt: Auch Schmerzen in der Speiseröhre können eventuell vom Magen ausgelöst werden, denn unter dem Brustbein überlagern sich die Symptome immer mal wieder – manchmal kommen sie auch von den ableitenden Gallenwegen, wo Gallensteine abgehen können.

### **Magenschmerzen**

Da der Magen sehr gut mit Nerven versorgt ist, ist er enorm empfindlich. Die Natur hat eine Art Alarmsystem eingebaut, das dem Menschen in der Regel signalisiert: Diese Speise verträgst du nicht, lass das weg. Viele Magenschmerzen kommen auch deswegen, weil uns immer mal wieder etwas auf den Magen schlägt, manchmal ist der Magen auch einfach nervös

und gereizt, das gibt sich dann wieder - dahinter muss nichts Schlimmes stecken, das Leben hinterlässt seine Spur am Magen. Ratsam ist aber bei wiederholten oder sogar anhaltenden Beschwerden im oberen Bauchbereich, sicherheitshalber einen Arzt aufzusuchen.

### **Wenn der Magen schmerzt - Was kann dahinter stecken?**

Manche spüren ihren Magen sehr schnell, weil er empfindlich auf alle möglichen Störungen reagiert, Mediziner sprechen dann von einem Reizmagen. Auslöser können bestimmte Nahrungsmittel, Alkohol, Medikamente oder Stress sein.

*"Es gibt Menschen, die unter Belastung z.B. mit Kopfschmerzen oder Durchfall reagieren, andere haben in so einem Fall eher Probleme mit dem Magen." Prof. Dr. Burkhard Göke, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf.*

Eine Schwachstelle des Magens ist der Mageneingangsbereich, denn manchmal ist der Muskelapparat am unteren Teil der Speiseröhre geschwächt und kann dann nicht mehr ausreichend verhindern, dass der angedaute Mageninhalt nach oben steigt: Mediziner sprechen von einem Zwerchfellbruch. Auch fettreiches Essen und Lakritze können diesen Muskelapparat schwächen. Derselbe Effekt wird außerdem Kaffee, Tee und Kakao zugeschrieben. Wirklich gesichert ist das jedoch nicht.

### **Stress**

Unter Stress kann die Muskulatur im Magen gestört werden, die in der Regel durch ein Wechselspiel von Sympathikus und Parasympathikus reguliert wird. So eine Störung führt zu veränderten Bewegungen des Magens. Stress kann auch dazu führen, dass sich der Magen schneller entleert, was seine Bewegungen beschleunigt, Patienten haben dann krampfartige Muskelschmerzen in der Magengegend.

### **Entzündete Schleimhaut**

Nach fettem Essen oder zu viel Alkohol kann sich außerdem die Magenschleimhaut entzünden. Dann spürt man, wie sich der Magen verkrampft. Vielen Patienten ist übel, manche müssen zusätzlich auch erbrechen.

### **Sodbrennen**

Bereits ein Drittel der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern berichtet, schon einmal Sodbrennen gehabt zu haben, viele sogar mehrmals.

Oft ist das verbunden mit so genanntem saurem Aufstoßen, bei dem der Mageninhalt in die Speiseröhre gelangt, manchmal sogar bis in die Mundhöhle.

*"Sodbrennen ist ein brennender, heller Schmerz, der nach oben aufsteigt und meistens nach einer Mahlzeit auftritt, manchmal aber auch nachts im Liegen." Prof. Dr. Burkhard Göke.*

### **Ursachen von Reflux - Warum schmerzt die Speiseröhre?**

Wenn Mageninhalt und -säure in die Speiseröhre aufsteigen, manchmal sogar bis zur Mundhöhle, sagt man umgangssprachlich dazu auch Aufstoßen. Mediziner sprechen von Reflux. Krankhaft ist so etwas nicht immer, es kann gelegentlich auch spontan vorkommen oder wenn man zu viel gegessen hat. Reflux als ständiger Begleiter ist jedoch nicht normal. Wer regelmäßig zwei- bis viermal in der Woche damit zu tun hat und das über einen längeren Zeitraum, z.B. über Wochen, sollte das beim Arzt abklären lassen.

Hat man regelmäßig (z.B. zweimal in der Woche) mit Reflux zu tun, sprechen Mediziner von chronischem Reflux. Sie unterscheiden dabei zwei Untertypen:

- erosive Form: Reflux verbunden mit Schleimhautveränderungen oder entzündlicher Veränderung der Speiseröhrenschleimhaut
- nicht erosive Form: Reflux ohne derartige Schleimhautveränderungen

Die Therapie muss daraufhin am besten durch eine Abklärung mittels Magenspiegelung abgestimmt werden.

### **Folgen von Reflux**

Steigt nachts die Magensäure in die Mundhöhle, kann dadurch das Gebiss in Mitleidenschaft gezogen werden. Es kann zu Schäden am Zahnschmelz kommen. Außerdem kann dadurch Heiserkeit ausgelöst werden, eine Kehlkopfentzündung, Reizhusten oder Asthmaanfälle. Wer nachts immer wieder kleine Mengen von Magensaft einatmet, kann eine chronische Bronchitis bekommen. Viele Patienten mit Reflux schlafen vor allem dann schlecht, wenn sie zusätzlich noch eine Schlafapnoe mit Atemstillstand haben.

### **Ständige Entzündung**

Bei der erosiven Form des chronischen Reflux hinterlässt die aufsteigende Speise Spuren auf der Speiseröhrenschleimhaut, daraufhin kann die sich

entzünden. Unternimmt man nichts, kann das dazu führen, dass sich die Schleimhautstruktur verändert.

*"Dann baut sich das normale Plattenepithel in der Speiseröhrenschleimhaut um in ein Zylinderepithel, das ist eine mögliche Krebsvorstufe, aus der ein Karzinom der Speiseröhre entstehen kann." Prof. Dr. Burkhard Göke, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf.*

### **Männer und Frauen**

Symptomatische Magenschmerzen werden etwas häufiger von Frauen berichtet (60 Prozent gegenüber 40 Prozent bei Männern). Eine allgemeingültige Ursache ist allerdings nicht bekannt. Refluxbeschwerden bei Frauen in der Schwangerschaft sind häufiger anzutreffen. Das Kind „drückt“ auf den Magen, und die Hormone in der Schwangerschaft lockern die Muskeln, auch die beim Magenverschluss wirkenden. Reflux beim Mann hängt damit zusammen, dass Männer vor allem im Alter eher zum Fettbauch neigen (Adipositas) und sich der Magen nicht so ausdehnen kann. Bewiesen ist das jedoch nicht.

### **Barrett-Syndrom**

Diesen Schleimhaut-Umbau ausgelöst durch eine chronische Entzündung hat Ende der 1950er Jahre erstmals der britische Chirurg Norman Barrett beschrieben. Nach ihm wurde der Vorgang (Barrett-Syndrom) benannt. Mediziner unterscheiden zwischen dem so genannten „Short Barrett“, bei dem nur ein kleines Stück Schleimhaut (< 3 cm) betroffen ist (oder mehrere kleine Stellen) und dem "Long Barrett" (> 3 cm). Bei der kleinen Form ist die Wahrscheinlichkeit einer Entartung gering, bei der größeren dagegen ist sie deutlich erhöht und Ärzte raten zu regelmäßigen endoskopischen Kontrollen.

### **Magenkrebs**

Die Frühstufen von Magenkrebs verursachen meistens keine Schmerzen. In der Regel bekommen Patienten erst dann Beschwerden, wenn sie bereits im fortgeschrittenen Stadium sind. Statistisch gesehen nimmt die Häufigkeit von Magenkrebs jedoch ab. Trotzdem gibt es noch jährlich etwa 15.000 neue Fälle. Daher sollte man anhaltende Oberbauchbeschwerden ernstnehmen.

### **Magengeschwür - Auslöser: Ein Keim**

Der Magen schützt sich selbst durch seine Schleimhaut, so dass die Säure nicht die eigenen Zellen angreifen kann. Doch diese Schleimhaut ist verletzlich.

Unter einem Magengeschwür verstehen Mediziner einen entzündlichen Durchbruch durch alle Magenwandschichten. Dabei kann es zu regelrechten Löchern kommen. Während man früher dafür vor allen Dingen eine "Übersäuerung des Magens" oder Medikamente dafür verantwortlich gemacht hat, weiß man inzwischen, dass es auch andere Auslöser gibt. Im Fokus steht dabei ein Keim: das Stäbchenbakterium, lateinisch *Helicobacter pylori*.

Dieser Keim kann die Magenschleimhaut so schädigen, dass Veränderungen (Erosionen) entstehen, entzündliche Magenpickel, kleine Flecken im Magen, an denen sich anschließend die Magenschleimhaut stark verändern kann. Dann besteht die Möglichkeit, dass diese Erosionen sich zu Geschwüren auswachsen. Das sind lochartige Durchdringungen der gesamten Magenwand.

### **Säureresistenz**

Das Besondere am *Helicobacter*keim: Er ist säureresistent. Lange vertraten Wissenschaftler die Auffassung, Magensäure sei so aggressiv, dass sie Bakterien im Magen abtöte. 1983 bewiesen jedoch zwei australische Wissenschaftler, Marshall und Warren, dass der Keim im Magen überleben kann.

### **Wirkungsprinzip**

Der Magen produziert eine Art Schutzfilm, der die Magenwand überzieht, ähnlich wie eine Creme die Haut. Diese Schicht schützt den Magen vor seiner eigenen Säure und auch vor ungesunden Nahrungsbestandteilen. Doch diesen Schutzfilm kann der *Helicobacter* durch seine Ausscheidungsprodukte zerstören - es entsteht ein Loch im Schleim. Die Folge: Nahrungsbestandteile können die Schleimhaut schädigen.

### **Krebsvorstufe**

Heute wissen Mediziner, dass *Helicobacter*-Geschwüre, die mit einer ständigen Entzündung verbunden sind, die Entstehung von Krebs (MALT-Lymphom) begünstigen. Deswegen hat die WHO mittlerweile den *Helicobacter*keim als prä-cancerös eingestuft.

### **Rückgang in Europa**

Doch die Wahrscheinlichkeit, sich in unseren Breitengraden den Keim zuzuziehen, ist heute eher gering. Denn der *Helicobacter*keim braucht zur Verbreitung verschmutztes Grundwasser (z.B. durch Fäkalien) oder verdorbene Speisen, die nicht im Kühlschrank aufbewahrt wurden. Durch die Zuwanderung aus Entwicklungsländern kann der Keim hier aber wieder stärker auftreten.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)

### **Heliobacter-Therapie**

Mit bestimmten Kombinationstherapien und Antibiotika kann der Keim aus dem Magen entfernt werden. Allerdings ist das nur eine Maßnahme gegen die Magenschleimhaut-Entzündung und die Geschwürentstehung. Reflux kann mit dieser Therapie nicht beseitigt werden.

### **Geschwürbildung im Magen**

Auch wenn der Keim hierzulande keine große Rolle mehr spielt, beobachten Mediziner dennoch häufig Patienten mit einer Geschwürbildung im Magen. Der Hintergrund:

*"Viele ältere Menschen nehmen entzündungshemmende Rheuma-Medikamente, die eine schädigende Wirkung auf den Magen haben - die Anzahl dieser Patienten steigt. Wir müssen heute sogar feststellen, dass die Abnahme der Schäden durch den Keim fast wieder ausgeglichen ist." Prof. Dr. Burkhard Göke, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf.*

### **Aspirin**

Neben den Rheumamedikamenten kann auch Aspirin die Magenschleimhaut schädigen. Viele Patienten nehmen vorbeugend gegen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall das Medikament ein. Wer aber einen empfindlichen Magen hat, bei dem schädigt die Tablette die Schleimhaut dort, wo sie entlang rutscht. Das lässt sich in der Endoskopie ganz klar beobachten.

### **Nurses-Health-Studie**

In den USA wurden viele tausend junge Frauen mit Aspirin behandelt, die daraufhin weniger Herzinfarkte und weniger Krebserkrankungen im Dickdarm entwickelten. Doch dann musste man feststellen, dass diese positiven Effekte durch Probleme an der Magenschleimhaut begleitet wurden.

### **Therapie bei Reflux - Erste Schritte**

Die meisten Patienten mit Magenschmerzen behandeln sich erst einmal selbst. Vieles kann man schon durch die Ernährung beeinflussen. Wer leichten Reflux hat, versucht in der Regel erstmal seine Ernährung umzustellen. Manchmal hilft es schon, Kaugummi zu kauen, denn das fördert einen ständigen Speichelfluss, der wiederum die Magensäure etwas neutralisiert. Andere haben die Erfahrung gemacht, dass der Aperitif vor dem Essen die Magensäure hervorlockt, wodurch sie Beschwerden haben. Deswegen lassen sie den Aperitif weg.

Ganz sicher wirken sich Rauchen, Schokolade und kohlenensäurehaltige Getränke negativ aus. Nikotin schwächt den Magenschluss nach oben, Zucker lockt die Magensäure und Kohlensäure begünstigt das heftige Aufstoßen.

Wer stark zugenommen hat, dessen Magen kann drücken. Erst wenn man das Gewicht reduziert, verschwinden die Beschwerden. In einigen Fällen kann auch Pfefferminze Reflux begünstigen.

### **Magenmilch**

Viele Patienten greifen bei Magenbeschwerden zu frei verkäuflichen Medikamenten, mit deren Hilfe sie ihre Magensäure neutralisieren, so genannte Antazida, eine Art weiße Magenmilch. Diese Präparate sind meistens Magnesiumhaltig, wirken rasch und bringen Erleichterung. Nimmt man sie aber länger als sechs Wochen ein, kann die Magnesiumverbindung dazu führen, dass sich im Magen aus der Nahrung stammendes Phosphat ansammelt, die Aufnahme in den Körper hemmt und dann beim Knochenstoffwechsel fehlt.

### **Protonenpumpenblocker (PPI)**

Die Wirkstoffe dieser Medikamente hemmen die Abgabe von Protonen aus der Magenschleimhaut und neutralisieren so die Magensäure, sie ist dann weniger aggressiv. Pro Einzeltablette hat man etwa einen Tag Wirkung am Magen mit Säurehemmung. In niedrigen Dosierungen (20 mg) sind die Medikamente nicht mehr rezeptpflichtig und vielen Patienten hilft bereits, wenn sie morgens nach Bedarf eine Tablette einnehmen.

*"Man weiß aus großen Studien aus den USA, dass bei den allermeisten Menschen eine so genannte Bedarfstherapie jeweils über drei bis fünf Tage angewendet gut funktioniert." Prof. Dr. Burkhard Göke, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf.*

### **Dauertherapie**

Haben Patienten allerdings schwere erosive Schleimhautveränderungen an der Speiseröhre oder am Magen, dann raten Ärzte zu einer Dauertherapie mit PPI in höheren Dosierungen. Bekannt ist aber, dass bei zwei Prozent dieser Patienten Nebenwirkungen auftreten können wie z.B.:

- Kopfschmerzen
- Durchfall
- allgemeines Unwohlsein.

Ein Suchtpotential ist nicht vorhanden, allerdings sollte man die Medikamente nur nach Bedarf, also nicht automatisch ständig einnehmen

und bei höheren Dosierungen oder Dauertherapie erst nach Rücksprache mit dem Gastroenterologen einnehmen. Wie andere Medikamente auch, können PPI bei Dauertherapie eine Nierenbelastung verursachen, was allerdings selten vorkommt. Eine Nierenentzündung wurde in seltenen Fällen beobachtet. Viel relevanter ist eine Störung des Knochenstoffwechsels, die bei alten Menschen unter höher dosierter Dauertherapie zu mehr Hüft- und Wirbelkörperbrüchen führen kann. Da diese Menschen schon altersbedingt Knochenprobleme haben, ist das zusätzliche Risiko nicht einfach abzuschätzen.

### **Nebenwirkungen**

In der Vergangenheit wurde öfter spekuliert, dass diese Medikamente für eine erhöhte Knochenbruchrate oder Vitamin- und Mineralstoffmängel verantwortlich seien. Man vermutete, zu wenig Magensäure bewirke, dass die Nährstoffe und das Kalzium nicht ausreichend aufgenommen würden. Aktuelle Studien beruhigen aber: Das Bruchrisiko ist sehr gering, es finden sich keine Belege für Mangel an Kalzium, Eisen oder Vitamin D. Ein Vitamin-B12- und ein Magnesium-Mangel sind nur bei jahrelanger Anwendung selten von PPI zu erwarten, können dann aber durch die Gabe entsprechender Präparate ausgeglichen werden. Wenn eine sehr lange Therapie – das heißt mehr als ein Jahr - mit einem PPI geplant ist, sollten vor dem Beginn und auch während der Einnahmezeit der Vitamin-B12- und Magnesiumspiegel mit Blutentnahmen überwacht werden.

Wie für alle Medikamente gilt, dass man niemand etwas schlucken soll, was er nicht braucht. Und man sollte Medikamente zeitlich so begrenzt wie möglich einsetzen.

Damit die PPI richtig wirken, müssen sie eine Stunde vor dem Essen eingenommen werden. Macht man das falsch, bleibt eine Besserung aus. Und die Patienten erhalten oft PPI in noch höherer Dosis.

### **H<sub>2</sub>-Rezeptorenblocker**

Seit vielen Jahrzehnten gibt es außerdem rezeptfreie Medikamente, die die Magensäureproduktion hemmen und bei leichten Beschwerden vergleichsweise gut helfen. Bei größeren Beschwerden sind sie allerdings weniger wirksam.

### **Chirurgischer Eingriff (Fundoplicatio nach Nissen)**

Bei dieser Operation wird der Magen quasi enger genäht, so dass kein Reflux mehr erfolgen kann. Rund 20 Prozent der Patienten entwickeln daraufhin allerdings ein so genanntes "Gas-bloat-Syndrom", d.h. sie können ihre Verdauungsgase nicht mehr durch Aufstoßen loswerden. Die Gase bleiben im Magen, drücken und verursachen Blähungen. Außerdem haben

viele Patienten Schwierigkeiten, zu erbrechen. Bei heftigem Würgereiz kann die Naht am Magen aufreißen.

### **Alginat**

Beliebt sind derzeit Präparate einer Alge mit dem Wirkstoff Natrium-Alginat, sie versprechen vor allem bei Schmerzen im Mageneingang Hilfe. Das Medikament verbindet sich mit der Magensäure und bildet eine Art Gel, das sich oben im Mageneingang wie eine Art Schutzbarriere absetzt und dort einige Stunden stabil die Schleimhaut schützt. Diese Therapie wird vor allem Schwangeren empfohlen, die ihr Kind vor einer Schädigung über den Kreislauf schützen wollen. Alginat wirken nur kurzfristig und sind nicht unbedingt zuverlässig.

### **Auch bei Magen-Darm-Beschwerden an Corona denken**

Magen-Darm-Beschwerden finden sich auch bei Sars-CoV-2-Patienten. Sie sind manchmal sogar die einzigen Symptome der Virusinfektion. 18 Prozent der Infizierten hatten neben Husten, Fieber und Kopfschmerzen auch Bauchweh, Durchfall, Übelkeit und Magenschmerzen. Bei 16 Prozent waren das sogar die einzigen Krankheitszeichen. Ein Corona-Test gibt so oder so Sicherheit.