



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Ständiges Sodbrennen und andauernde Magenschmerzen müssen nicht sein. Auch wenn magensäurebedingte Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten in den Industrieländern gehören, lassen sich die meisten Beschwerden mit der richtigen Behandlung und dem passenden Lebensstil zumindest lindern, wenn nicht gar völlig beseitigen. Ob Reflux, Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre oder Reizmagen – hier muss ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, damit sich die Lebensqualität nicht drastisch einschränkt. Dieses Buch soll eine Ermutigung sein, sich behandeln zu lassen und das Problem in Angriff zu nehmen. Mit einem Überblick über Ursachen, ärztliche Therapien und Lebensstiländerungen ist es ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zur Beschwerdefreiheit.

## *Autoren*

Karin Gruber ist studierte Biologin und arbeitet als Gesundheits- und Wissenschaftsjournalistin für Fach- und Publikumsmagazine. Sie ist außerdem Co-Autorin zahlreicher medizinischer Ratgeber.

Dr. Michael Gschwantler ist Gastroenterologe und Vorstand der 4. Medizinischen Abteilung des Wilhelminenspitals in Wien. Er ist Spezialist für *Helicobacter pylori*.

Dr. Werner Weiss ist Gastroenterologe und leitete die 4. Medizinische Abteilung in der Krankenanstalt Rudolfstiftung in Wien. Er ist ein international anerkannter Experte der Endoskopie und engagiert sich für die Einrichtung von Vorsorgeprogrammen.

Dr. Karin Gruber  
Dr. med. Michael Gschwantler  
Dr. med. Werner Weiss

# **Schluss mit Sodbrennen**

Reflux, Gastritis,  
Magengeschwüre und Reizmagen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden im Buch nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit – vor allem in Hinblick auf die Vermeidung einer ausufernden Verwendung von Pronomen – wurden alle geschlechtsbezogenen Wörter nur in eingeschlechtlicher Form – der deutschen Sprache gemäß – zumeist die männliche – verwendet. Selbstredend gelten alle Bezeichnungen gleichwertig für Frauen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2015  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2011 Verlagshaus der Ärzte GmbH, Wien  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagmotiv: Brooke Auchincloss / corbis images  
Bildredaktion: Melanie Greiner  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CL · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17495-9  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

## DER OBERE VERDAUUNGSTRAKT IM ÜBERBLICK

<b>Anatomische und physiologische Grundlagen</b> .....	13
<b>Mund &amp; Rachen</b> .....	14
<b>Speiseröhre</b> .....	15
<b>Mageneingang</b> .....	16
<b>Magen</b> .....	17
<b>Zwölffingerdarm</b> .....	18
<b>Die Magensäure</b> .....	20
Relikt aus der Vergangenheit .....	20
Wie Magensäure entsteht .....	22
Was die Produktion bestimmt .....	23

<b>SYMPTOME &amp; BESCHWERDEN</b> .....	27
<b>Checkliste für den Arztbesuch</b> .....	30

<b>DIE DIAGNOSE</b> .....	33
<b>Gastroskopie</b> .....	35
<b>Koloskopie (Kolonoskopie)</b> .....	38
<b>Blutuntersuchung</b> .....	40
Blutbild .....	41
Leberwerte .....	43
Bauchspeicheldrüse .....	44

<b>Ultraschalluntersuchung (Sonografie)</b> .....	45
<b>Computertomografie (CT)</b> .....	46
<b>Magnetresonanztomografie (MR)</b> .....	47
<b>pH-Metrie der Speiseröhre</b> .....	48
<b>Manometrie der Speiseröhre</b> .....	49
<b>Magenröntgen</b> .....	50
<b>Helicobacter-Untersuchungen</b> .....	51
Invasive Diagnosemethoden .....	52
Nicht invasive Diagnosemethoden .....	53

## **REFLUX-KRANKHEIT**

<b>(Gastro-ösophageale Reflux-Krankheit GERD)</b> .....	57
<b>Ursachen</b> .....	61
Wie kommt die Säure vom Magen in die Speiseröhre? .....	62
<b>Risikofaktoren</b> .....	64
<b>Symptome</b> .....	64
<b>Diagnose</b> .....	66
<b>Typen und Ausprägungen der Reflux-Krankheit</b> .....	68
Symptomatische Reflux-Krankheit .....	68
Entzündliche Reflux-Krankheit (Reflux-Ösophagitis) .....	69
Barrett-Ösophagus .....	72
<b>Therapie</b> .....	74
Akutbehandlung .....	75
Langzeitbehandlung .....	78
Operation .....	80
<b>Vorbeugung</b> .....	83

<b>Reflux und seine Folgen jenseits der Speisröhre</b> ....	84
Asthma .....	84
Chronischer Reizhusten .....	86
Nicht kardiale Brustschmerzen .....	87
<b>GASTRITIS</b> .....	89
<b>Ursachen</b> .....	90
Die beiden Haupttypen der Gastritis .....	90
<b>Symptome</b> .....	93
<b>Diagnose</b> .....	94
<b>Therapie</b> .....	95
<b>Vorbeugung</b> .....	96
<b>MAGENGESCHWÜR/ ZWÖLFFINGERDARMGESCHWÜR</b> ( <i>Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni</i> ) .....	99
<b>Komplikationen</b> .....	101
Blutungen .....	102
Durchbruch .....	103
Verengung des Magenausgangs .....	103
<b>Ursachen</b> .....	104
Risikofaktoren .....	106
<b>Symptome</b> .....	107
<b>Diagnose</b> .....	109
<b>Therapie</b> .....	110
Behandlung bei Infektion mit <i>Helicobacter pylori</i> ....	111
Behandlung bei NSAR-bedingtem Geschwür .....	113

Vorbeugung .....	115
<b>REIZMAGEN</b>	
<b>Funktionelle Magenbeschwerden, funktionelle</b>	
Dyspepsie, nervöser Magen .....	117
Ursachen .....	119
Symptome .....	121
Diagnose .....	122
Therapie .....	124
Das Bauchhirn .....	126
<b>HELICOBACTER PYLORI</b> .....	
Überlebenskünstler .....	136
Helicobacter und die Folgen .....	136
Ausrotten oder nicht? .....	138
Helicobacter pylori und Reflux-Krankheit .....	139
Helicobacter pylori und die langfristige Einnahme von Protonenpumpenhemmern .....	141
Helicobacter pylori und die langfristige Einnahme von NSARs .....	142
Helicobacter pylori und Reizmagen .....	143
<b>MAGENSCHUTZ</b> .....	
Was, wann und für wen .....	151



<b>MEDIKAMENTE</b> .....	155
<b>Protonenpumpenhemmer/</b>	
<b>Protonenpumpen-Inhibitoren PPI</b> .....	157
Wirkungsweise .....	157
Wirkstoffe (alphabetisch) und Präparate .....	158
<b>H2-Blocker/H2-Rezeptor-Antagonisten</b> .....	160
Wirkungsweise .....	160
Wirkstoffe (alphabetisch) und Präparate .....	161
<b>Antazida</b> .....	161
Wirkungsweise .....	161
Wirkstoffe (alphabetisch) und Präparate .....	162
Mögliche Nebenwirkungen .....	162
<b>Prokinetika</b> .....	163
<b>Protectiva</b> .....	163
<b>MAGENFREUNDLICH LEBEN</b> .....	165
<b>Essen und Trinken</b> .....	167
Ärzte .....	170
Ernährungsberatung durch andere Experten .....	171
<b>Tipps von Ärzten speziell für Reflux-Patienten</b> .....	172
<b>Die seelische Seite</b> .....	174
Autogenes Training .....	175
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	177
Yoga .....	177
<b>Begleitung in schwierigen Zeiten</b> .....	178
<b>Register</b> .....	180
<b>Bildnachweis</b> .....	185

## Vorwort

Immer mehr Menschen in den industrialisierten Ländern leiden unter Sodbrennen, Magenschmerzen und anderen Symptomen im oberen Verdauungstrakt – unter Beschwerden, die durch Magensäure ausgelöst, verstärkt oder gar verursacht werden. Reflux, Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sowie Reizmagen gehören in der westlichen Welt zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Die Reflux-Krankheit wird von Experten mittlerweile sogar als eine »der« Erkrankungen des 21. Jahrhunderts gesehen. Bei Jüngeren mit Magenbeschwerden ist »Reizmagen« die häufigste Diagnose.

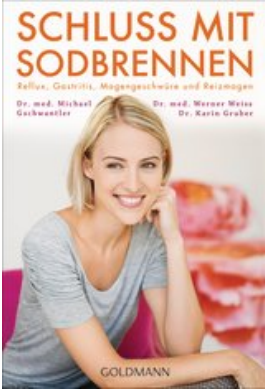
Dennoch: Immer noch nehmen zu wenige Betroffene ärztliche Hilfe in Anspruch. Nur jeder Fünfte, der unter Sodbrennen, Magenschmerzen & Co leidet, geht zum Arzt. Damit wird nicht nur eine teilweise gravierende Einbuße an Lebensqualität in Kauf genommen. Die Erkrankungen schreiten ohne Behandlung meist auch weiter fort und können zu ernststen Organschäden führen. In manchen – allerdings sehr seltenen – Fällen können sie lebensbedrohlich werden, wenn Blutungen auftreten oder Magen- bzw. Speiseröhrenkrebs entstehen. Doch das passiert sehr selten, die säurebedingten Erkrankungen des oberen Verdauungstrakts sind im Prinzip nicht bösartig. Und das ist eine der guten Nachrichten in diesem Zusammenhang.

Eine gute Nachricht ist natürlich auch, dass sie bei den meisten Menschen gut behandelbar sind. Das war auch das

Motiv für die Autoren, diesen Ratgeber zu verfassen. Denn es ist nicht »notwendig«, die Beschwerden zu ertragen, es ist nicht so, dass »man da halt nichts machen kann«. Man kann sehr wohl.

Hier finden Sie Symptome, Diagnose, Therapie und Vorbeugung für die verschiedenen säurebedingten Erkrankungen des oberen Verdauungstrakts im Überblick. Die Symptome nehmen dabei eine besondere Stellung ein, da sie sich bei weitem nicht immer auf »typische« Beschwerden wie Sodbrennen oder Magenschmerzen beschränken. Hätten Sie gedacht, dass auch chronischer Husten oder Asthma durch Magensäure am falschen Platz ausgelöst werden können? Das ist gar nicht so selten.

Schließlich spielt auch der Lebensstil eine wichtige Rolle. Nicht nur was wir essen, wann und in welchen Mengen, beeinflusst das Verdauungssystem – auch unsere psychische Verfassung tut dies in beträchtlichem Ausmaß. Nicht umsonst spiegelt sich das Verhältnis zwischen Psyche und Magen in einer ganzen Reihe von Redensarten wider. Schwierigkeiten, Probleme und Belastungen können sich durchaus »auf den Magen schlagen«. Deshalb beschäftigt sich dieses Buch auch mit Strategien, mit deren Hilfe man den Magen über die Psyche entlasten kann.



Dr. Karin Gruber, Dr. med. Michael Gschwantler, Dr. med. Werner Weiss

## **Schluss mit Sodbrennen**

Reflux, Gastritis, Magengeschwüre und Reizmagen

Taschenbuch, Broschur, ca. 200 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17495-9

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2015

Magenbeschwerden müssen nicht sein.

Ständiges Sodbrennen und andauernde Magenschmerzen müssen nicht sein. Selbst gravierende Beschwerden lassen sich mit der richtigen Therapie und einer Anpassung des Lebensstils lindern, wenn nicht gar völlig beseitigen. Ob Reflux, Gastritis, Reizmagen oder Magengeschwüre – dieses Buch gibt einen Überblick über Symptome, Ursachen und Behandlung, bietet Tipps für ein magenfreundliches Leben und hilft, neue Lebensqualität zu gewinnen.



**Der Titel im Katalog**