

Martin Riegler, Karin Hönig-Robier
Nie wieder Sodbrennen

Martin Riegler, Karin Hönig-Robier

Nie wieder Sodbrennen

Reflux verstehen und in den Griff bekommen

2., erweiterte Auflage

maudrich

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber bietet interessierten Patienten, die mehr über ihre Symptome und ihre Krankheit erfahren wollen, Hilfestellung und zusätzliche Information. Er kann jedoch nicht den persönlichen Kontakt mit Ihrem Arzt ersetzen. Bevor Sie eine Therapie beginnen, beenden oder in irgendeiner Form verändern, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., erweiterte Auflage 2015

Copyright © 2014 maudrich Verlag

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung

sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Umschlagfoto: © Thomas_EyeDesign – istockphoto.com & Nikki Zalewski – fotolia.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-018-0

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-99030-506-5 (pdf)

Vorwort zur 2. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nur wenige Monate nach dem erstmaligen Erscheinen dieses Buchs hat sich bereits der Bedarf nach einer zweiten Auflage abgezeichnet. Anlass für uns, die vorliegende Publikation um die kritische Betrachtung einiger brandneuer Behandlungsmethoden sowie um ein mehrstufiges Ernährungskonzept zu ergänzen. Auch der erwiesene Zusammenhang zwischen Reflux und der Schädigung des Zahnschmelzes wird hier erstmals genau unter die Lupe genommen.

Das große Leserinteresse, das zu dieser zweiten Auflage führte, lässt sich unter anderem mit einer einfachen Statistik erklären: Allein in Österreich leiden mehr als 1,5 Millionen Menschen an der Refluxkrankheit – viele davon ohne es zu wissen oder es ernst zu nehmen. Hin und wieder saures Aufstoßen, Völlegefühl, trockener Husten oder Heiserkeit werden nach wie vor oft als lästige Missempfindungen betrachtet. Diese und weitere Symptome der gastroösophagealen Refluxkrankheit (kurz: Reflux) darf man aber nicht leichthin als lästige Lifestyle-Erkrankung hinnehmen. Dagegen kann und soll man etwas tun. Einerseits, um zu verhindern, dass die Krankheitssymptome häufiger und intensiver werden, andererseits, um einer möglichen Spätfolge, dem Speiseröhrenkrebs, vorzubeugen.

Wie keine andere Publikation informiert dieses Buch umfassend und ganzheitlich über komplexe Ursachen sowie über sämtliche evidenzbasierten Diagnose- und Therapiemöglichkeiten der Refluxkrankheit. Es fasst den aktuellen Stand des Wissens zusammen und veranschaulicht dies auch mit einer Reihe von Patientenbeispielen.

Eines, liebe Leserin, lieber Leser, sollten Sie auf jeden Fall bedenken: Das Buch kann das ärztliche Gespräch, eine klare Diagnosestellung und die begleitende ärztliche Betreuung nicht ersetzen. Vor Eigenbehandlungen sei gewarnt! Deshalb: Sprechen Sie mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens über Ihre Beschwerden!

Dieses Buch soll aber dazu beitragen, Ihnen bei der Vorbeugung zu helfen oder Sie bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Erkrankung zu begleiten.

Wien, im Juli 2015

Eine anregende Lektüre wünschen Ihnen

*Martin Riegler und
Karin Höinig-Robier*

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Bereits drei von zehn Menschen leiden heute unter Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Diese und weitere Symptome der gastroösophagealen Refluxkrankheit (kurz: Reflux) darf man nicht leichthin als lästige Lifestyle-Erkrankung hinnehmen. Man kann und soll etwas dagegen tun. Und zwar mehr als nur Tabletten gegen aufsteigende Magensäure zu nehmen. Daher fokussiert dieses Buch auf die Bedeutung sorgfältiger Diagnose und verantwortungsvoller, ganzheitlicher Behandlung.

Dieser Ratgeber widmet der Speiseröhre erstmals jene Aufmerksamkeit, die sie verdient. Denn Reflux ist nicht nur unangenehm, er kann unter Umständen auch zu Krebs in der Speiseröhre führen. Daher informieren wir auch ausführlich über Früherkennung und Entfernung von Krebsvorstufen (Barrett-Ösophagus) und die Vermeidung des sogenannten Barrett-Karzinoms.

Außerdem räumen wir den vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten viel Platz ein: nicht nur herkömmliche medikamentöse und chirurgische Behandlungen werden aufgezeigt, sondern auch neue Therapien (z. B. magnetischer LINX-Ring).

Vielorts geschieht immer noch die Fehleinschätzung eines „Zwerchfellbruchs“, die oft voreilig zu einer Anti-Reflux-Operation führt. Wir räumen mit diesem Irrtum auf.

Da sich das Buch der ganzheitlichen Betrachtung und Therapie der Refluxkrankheit widmet, findet sich ein eigenes, ausführliches Kapitel über das erfolgreiche Ernährungskonzept gegen Reflux, ergänzt durch köstliche Vorschläge zur Zubereitung.

Somit fasst dieser Ratgeber den aktuellen Stand des Wissens zu Diagnose und Therapie von Reflux zusammen.

Eines, liebe Leserin, lieber Leser, sollten Sie auf jeden Fall bedenken: Das Buch kann das ärztliche Gespräch, eine klare Diagnosestellung und die begleitende ärztliche Betreuung nicht ersetzen. Vor Eigenbehandlungen sei gewarnt! Deshalb: Sprechen Sie mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens über Ihre Beschwerden!

Dieses Buch soll aber dazu beitragen, Ihnen bei der Vorbeugung gegen Reflux zu helfen oder Sie bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Erkrankung zu begleiten.

Wien, im September 2014

Eine anregende Lektüre wünschen Ihnen

*Martin Riegler
Karin Hönig-Robier*

Danksagung

Ich danke meinem Vater, Dr. Ewald Riegler, Internist, dessen Erkenntnisse schon vor Jahrzehnten den Grundstein für das bewährte Ernährungskonzept gelegt haben. Mein Dank gilt weiters meiner Mutter Friedhild, meiner Schwester Senta, meiner Freundin Tina sowie meinen Freunden, Lehrern und dem Team von Reflux Medical. Sie alle haben meine Aktivitäten ermöglicht, unterstützt und mir Verständnis, Liebe und Geduld zur Realisierung des Projektes entgegengebracht.

Martin Riegler

Allen Reflux-Patienten, denen jahrelang nicht die nötige Aufmerksamkeit zukam und aus deren Leidensgeschichten wir viele Erkenntnisse gewannen, die sich in diesem Buch widerspiegeln.

Martin Riegler & Karin Hönig-Robier

1 Ursachen: Was führt zu Reflux? 11

Die Daten sind alarmierend	12
Die Dysbalance des Stoffwechsels	13
Energiefresser schwächen das Anti-Reflux-Ventil	16
Anatomie und Funktion der Speiseröhre	17
Die Speiseröhre als Spiegel der Seele	19

2 Stadien der Erkrankung und Beschwerden 23

Frühstadium der Refluxkrankheit: Der vermeintliche Magenschmerz	24
Mittleres Stadium der Refluxkrankheit: „Speiseröhren- Trompete“ mit Sodbrennen, Brustschmerzen, Halsbeschwerden, Asthma	26
Fortgeschrittenes Stadium der Refluxkrankheit	28

3 Speiseröhre in Gefahr! 31

Beschwerden und Gewebsveränderungen	32
Die Bildung der „Speiseröhren-Trompete“	33
Zwerchfellbruch oder doch nicht?	34
Die Refluxschleimhaut	36
Zylinderzellen und Hosenknopfzellen: Was die Schmerzen verursacht	39
Schmerzfrei heißt nicht gesund!	41
Krebsrisiko durch Becherzellen	41
Refluxschleimhaut nach Therapie?	45

4 Reflux auf der Spur: Diagnosemethoden 47

Typische und atypische Refluxbeschwerden	48
Das ärztliche Gespräch	53
Magen- und Speiseröhrenspiegelung – Krebsvorsorge	56
Reflux-Notfall	68

Druck-, Transport- und Refluxmessung der Speiseröhre	69
H2-Tests bei Verdacht auf Zucker-Unverträglichkeit	77

5 Welche Reflux-Therapie? 87

Medikamente	82
Anpassung des Lebensstils (Reflux-Medical-Methode)	84
Anti-Reflux-Operation (Fundoplikatio)	87
LINX Reflux Management System (Magnetring)	95
Stimulation mit dem EndoStim-Schrittmacher	105
Endoskopische transorale Fundoplikatio (Fundo über den Mund)	106
HALO®-Radiofrequenzablation bei Krebsvorstufen (Barrett-Ösophagus)	108
Tiefkühl-Ablation bei Krebsvorstufen zur Entfernung von Barrett-Schleimhaut	115
Reflux in der Schwangerschaft	117
Reflux und Zahnschmelz	119

6 Das erfolgreiche Ernährungskonzept 123

In welchen Nahrungsmitteln ist konzentrierter Zucker enthalten?	126
Das Prinzip der Anti-Reflux-Ernährung	130
Die drei Stufen des Anti-Reflux-Ernährungskonzepts	131
So leicht geht's: ohne konzentrierten Zucker durch den Tag ..	135
Fragen und Antworten	139
Köstliche Gerichte, die Magen und Speiseröhre guttun	143

Anhang 149

Patientenbeispiele gelistet	150
Quellenverzeichnis	151
Stichwortverzeichnis	153
Über die Autoren	156





A vibrant, multi-colored rainbow arches across a blue sky filled with white, fluffy clouds. The rainbow's colors transition from red at the top to purple at the bottom, creating a striking contrast against the deep blue of the sky.

***I Ursachen:
Was führt zu Reflux?***

1 Ursachen: Was führt zu Reflux?

*„Sie sagt nichts,
sie verbirgt nichts,
sondern sie gibt
Zeichen.“
(nach Heraklit,
anfänglicher grie-
chischer Denker,
ca. 500 v. Chr.).*

Wer kennt sie nicht, die lästigen und oft quälenden Refluxbeschwerden: Sodbrennen und saures Aufstoßen nach dem Genuss eines üppigen Mahls mit viel Fett und Zucker, das man mit einigen Gläsern Wein oder Bier heruntergespült hat. Diese Symptome sind nicht nur äußerst unangenehm. Die Speiseröhre sendet uns damit Zeichen (= Symptome), um verstanden zu werden: Vorsicht, es könnte etwas nicht in Ordnung sein! Hören Sie auf diese Zeichen!

Die Daten sind alarmierend ...

**Was das undichte
Anti-Reflux-Ventil
bewirkt**

30–40% der Bevölkerung leiden zumindest ein- bis zweimal pro Woche unter Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Diese Beschwerden entstehen, weil das sogenannte Anti-Reflux-Ventil im Ausgang der Speiseröhre undicht ist. Dadurch fließt Mageninhalt zurück in Speiseröhre und Rachen und führt mit der Zeit zur Entzündung der Speiseröhre. Dies wiederum bewirkt die bekannten Beschwerden wie Sodbrennen und saures Aufstoßen, aber in vielen Fällen auch Halsschmerzen, Heiserkeit und asthmaähnliche Symptome. Dieses Zurückfließen von Mageninhalt in die Speiseröhre nennt man Reflux (lat. refluare = zurückfließen).



Drei von zehn Menschen sind betroffen.

Reflux wird zur Refluxkrankheit, wenn die dadurch hervorgerufenen Beschwerden die Produktivität und Lebensqualität der Betroffenen mindern und/oder bereits ein Krebsrisiko vorliegt (Barrett-Ösophagus; Barrett-Syndrom). Dies trifft immerhin auf 20–30 % jener Menschen zu, die regelmäßig unter Sodbrennen leiden. Pro Jahr erkranken allein in Österreich 300 Personen an dem Reflux-Krebs der Speiseröhre (Barrett-Karzinom), einer besonders aggressiven, zu Metastasen neigenden Tumorform. Die gute Nachricht: Der Großteil dieser Neuerkrankungen kann durch eine rechtzeitige Vorsorgeuntersuchung der Speiseröhre verhindert werden. In den folgenden Kapiteln informieren wir daher über Wesentliches zu Diagnose und Therapie von Reflux sowie über die Krebsvorsorge.

Aber wie kommt es überhaupt dazu, wie entsteht diese so viele Menschen betreffende Erkrankung?

20–30 % leiden unter den Folgen der Refluxkrankheit.

Die Dysbalance des Stoffwechsels

Das Wesen der Refluxkrankheit ist die Dysbalance des Stoffwechsels. Darunter versteht man einen nach dem Essen/Trinken auftretenden Energiemangelzustand mit allgemeiner Schwäche und Müdigkeit. Parallel dazu hat man Refluxbeschwerden. Und so nehmen es die Betroffenen auch wahr: Die Beschwerden treten immer nach dem Essen, fast nie während des Essens auf. Ausgenommen sind Schluckbeschwerden, die auf eine Entzündung, auf Narben oder auf einen Tumor der Speiseröhre zurückzuführen sind.

Typisch: Die Beschwerden treten fast nie beim Essen, sondern danach auf.

Wie kommt es zur Dysbalance des Stoffwechsels?

Der menschliche Organismus ist eine Batterie, die sich durch die Zufuhr von Nahrung auflädt. Ohne Energie keine Körperfunktion, kein Wohlbefinden, keine Gesundheit.

Entzieht aber die dem Körper zugeführte Nahrung dem Organismus Energie, rebellieren die Nerven und setzen Botenstoffe ins

1 Ursachen: Was führt zu Reflux?

Falsche Ernährungsgewohnheiten entziehen dem Körper zu rasch Energie.

Gewebe frei, die Unwohlsein verursachen (bei Reflux etwa die typischen Beschwerden wie Sodbrennen, Hals-, Mund-, Zungenbrennen). Außerdem kann der Körper auch die zugeführte Energie nicht mehr speichern, weshalb sich die Batterie rasch entleert. Der schwache „Körper-Akku“ lässt aber nicht nur Refluxbeschwerden entstehen. Der Energiemangel löst Schwäche, Schweißausbrüche, Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach dem Essen aus. Nicht selten treten auch depressive Verstimmungen auf. Denn die Körperbatterie hat sich beim Essen entleert, anstatt sich aufzuladen.

Der Körper braucht die Energie aber nicht nur untertags, sondern auch beim Schlafen. Ein Energiemangel kann zu Alpträumen, Schlafstörungen und Auftreten von Kaltschweiß führen.

Ursache für diesen Energieraub sind sogenannte Energiefresser. Diese können sein:

- ① die dem Körper zugeführte Nahrung (konzentrierter Zucker, Alkohol, Nikotin und Drogen)
- ② ein Gewebe mit einem erhöhten Energieumsatz (Polyp, Tumor, Entzündung)
- ③ herabgesetzte Speicherfunktion für Energie (schwache Körperbatterie)
- ④ oder eine Kombination aus den Punkten 1–3

Somit muss vor Beginn jeder Refluxbehandlung **immer** ein Energiefresser im Körper (Tumor, Polyp, Entzündung) ausgeschlossen werden. Das geschieht mit einer aussagekräftigen Durchuntersuchung (genaue Blutanalyse, Röntgen, Herz-/Lungen-Untersuchung, Endoskopien etc.).

Der häufigste Grund für die Dysbalance des Stoffwechsels ist der unter Punkt 1 genannte: Die Zufuhr von konzentriertem Zucker – oft gepaart mit Bewegungsmangel – entzieht dem Körper bei der Verdauung Energie. Das schafft ein besonders günstiges Milieu für verschiedenste Krankheiten, etwa die Refluxkrankheit.



Konzentrierter Zucker entzieht dem Körper Energie.

Weitere, seltene Ursachen

In sehr seltenen Fällen ist eine angeborene generelle Bindegewebschwäche Ursache für die Erschlaffung des Anti-Reflux-Ventils. Auch ein Bauchtrauma, beispielsweise durch einen schweren Verkehrsunfall bedingt, kann zu einer Funktionsstörung des Schließmuskels führen.



Konzentrierter Zucker

Zucker findet sich in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln gemeinsam mit anderen Bestandteilen wie Eiweißstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Wird der Zucker im Rahmen der Zubereitung der Nahrung aus seiner natürlichen Hülle, also aus dem Verbund mit anderen Bestandteilen herausgelöst, entsteht sogenannter konzentrierter Zucker (= raffinierter Zucker). Das Herauslösen geschieht zum Beispiel beim Kochen in heißem Wasser oder beim Dünsten eines Nahrungsmittels sowie beim Pressen eines Fruchtsafts, beim Schälen einer Orange etc.

Andere Nahrungsmittel, wie etwa die Gruppe der Keimlinge (Bohnen, Zwiebeln, Kartoffeln), enthalten bereits von Haus aus konzentrierten Zucker. Auch in alkoholischen Getränken sind zum Teil beträchtliche Mengen an konzentriertem Zucker enthalten.

Ist man dafür anfällig, entzieht der konzentrierte Zucker dem Körper im Rahmen der Verdauung Energie. Dieser rasche Energieentzug macht sich dann nach dem Essen mit Müdigkeit und Beschwerden bemerkbar. Die Anfälligkeit, auf die Zufuhr von konzentriertem Zucker mit einem Energieentzug zu reagieren, kann vererbt sein oder wird im Laufe der Jahre und Jahrzehnte erworben.

Eine weitere Grund, warum uns oft die Energie zu rasch abhandenkommt, sind so genannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Hier wehrt sich der Körper gegen die Zufuhr bestimmter Lebensmittel oder Zusatzstoffe (Getreide, Konservierungsmittel, Milch, Zucker etc.). Die Abwehr des Körpers gegen diese Nährstoffe zeigt sich in Form einer Immunreaktion mit ganz charakteristischen Symptomen: Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Durchfall. Ebenfalls typisch ist, dass diese üblicherweise 10–30 Minuten nach dem Genuss der entsprechenden Nahrungsmittel auftreten.