

Auf den Bauch hören!

Häufig **schlägt uns mal etwas auf den Magen.**

Oft steckt nichts Ernstes dahinter. Ständigen Schmerzen sollten Sie aber lieber auf den Grund gehen

Zentralorgan Es reagiert schnell zickig auf Unangenehmes. Der Magen ist schließlich die erste Instanz bei der Verdauung



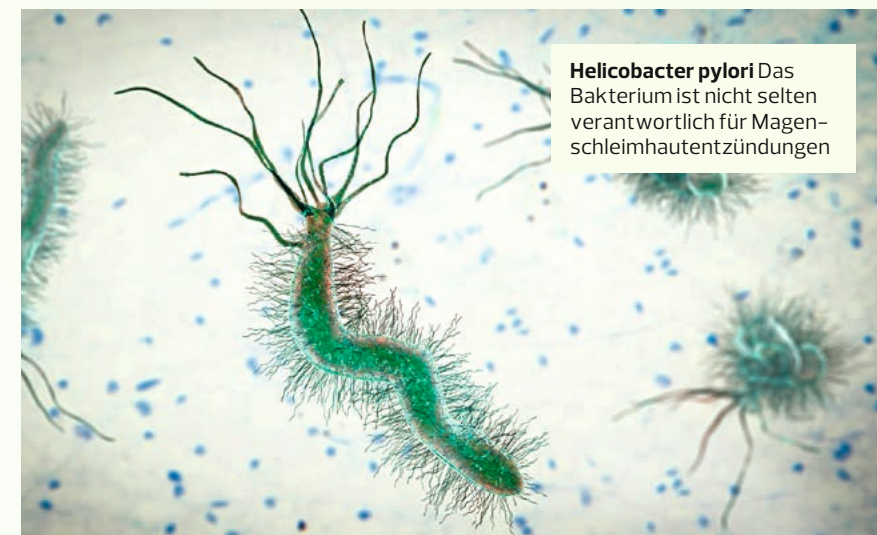
Es grummelt, rumort oder krampft immer mal im Bauch. Haben wir zu hastig oder zu viel gegessen oder Unverträglichkeiten ignoriert, kann das schnell zu Magenbeschwerden führen. Schließlich ist der Magen erster Wachposten der Verdauung. Alles, was darin landet, wird mithilfe des sauren Magensaftes sorgfältig zerkleinert. Gleichzeitig werden Bakterien abgetötet und der vorverdaute Speisebrei dosiert an den Dünndarm weitergeleitet.

Wo genau es drückt im Bauch, ist nicht immer leicht zu verorten. Hilfreich sind da ein paar Anatomiekenntnisse: Als Teil des Verdauungstraktes liegt der Magen mittig-links im Oberbauch unterhalb des Zwerchfells. Das muskulöse Hohlorgan geht am unteren Ende am sogenannten Pförtner in den Zwölffingerdarm über. „Doch auch die Bauchspeicheldrüse und die Gallenblase, die in der Nähe des Magens liegen, können Schmerzen verursachen, aber als Magenschmerzen wahrgenommen werden“, erklärt Gastroenterologe Prof. Robert Ehehalt. Schmerzen im Bauchraum sind deshalb häufig erst mal „unspezifisch“, wie der Fachmann es nennt.

Was hat den Magen nur so aufgebracht?

Treten Beschwerden zum Beispiel plötzlich direkt nach einer Mahlzeit auf – meist in Verbindung mit Völlegefühl –, ist der Auslöser oft na-

ERKENNEN & HEILEN



Helicobacter pylori Das Bakterium ist nicht selten verantwortlich für Magenschleimhautentzündungen

heliegend. Schuld daran können zu fettreiche Speisen sein wie Frittiertes oder Gebratenes. Manche Menschen reagieren auch auf Kaffee, rohes Obst oder Zitrusfrüchte mit Magenkrämpfen. Genauso kann starker Alkoholkonsum akut auf den Magen schlagen. Bei wiederholten Bauchkrämpfen, Blähungen oder Übelkeit lohnt sich zudem ein Test auf Nahrungsmittelintoleranzen. Zu den häufigsten Intoleranzen gehört Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker). „Allerdings können die Beschwerden auch an einem Infekt liegen oder daran, dass der Patient gerade viel Stress erlebt“, sagt der Experte. Deshalb führt Prof. Ehehalt immer erst ein ausführliches Anamnese-Gespräch: „Man muss die unspezifischen Beschwerden eingrenzen und lokalisieren. Da helfen ganz einfache Fragen: >



Prof. Dr. Robert Ehehalt

Der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie betreibt eine Schwerpunktpraxis in Heidelberg

Wie Feuer aus der Tiefe

Sodbrennen ist eine der häufigsten Beschwerden. Das ist nichts Schlimmes, aber trotzdem ernst zu nehmen

„Jeder Zweite hat schon Erfahrungen mit Sodbrennen gemacht“, sagt Prof. Robert Ehehalt. Meistens wird zu viel Magensäure produziert oder die Säure kann durch eine Engstelle zwischen Magen und Speiseröhre hochfließen, die normalerweise durch Muskeln verschlossen ist. Die Folge: eine Reizung

der Speiseröhre. Wer vorübergehend Sodbrennen verspürt, dem helfen Säureblocker kurzzeitig. Plagt der sogenannte Reflux mit saurem Aufstoßen und dem Brennen hinter dem Brustbein stark und häufig, kann der ätzende Magensaft in der Speiseröhre zu einer gefährlichen Entzündung führen. „Verursacht wird das eventuell durch eine Undichtigkeit am Mageneingang oder der Magen rutscht durch das Zwerchfell nach oben (Zwerchfellgleitbruch oder Hiatushernie).



Angriff Beim Reflux aufsteigende Magensäure kann zu Schmerzen führen

FOTO: ARCURS/GETTY; ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK (2)

Nebenwirkung
Schmerzmittel
wie Ibuprofen oder
Aspirin können
Magenbeschwerden
auslösen



Wo genau treten die Schmerzen auf? Wann? Wie oft? Und wachen Sie in der Nacht davon auf? Die Antwort auf die letztere Frage zeigt dem Gastroenterologen, wie belastend die Beschwerden sind und ob eine funktionelle Störung vorliegt. In der Regel wird der Facharzt dann noch eine Ultraschalluntersuchung durchführen. „Hier kann man sehen, ob die Gallenblase oder die Bauchspeicheldrüse verändert oder entzündet ist oder schlimmstenfalls ein Tumor da ist. Den Magen selbst kann man mit dem Ultraschallgerät nicht angemessen sehen.“

Gastritis: Ein Ärgernis kann chronisch werden

Ein häufiges Leiden ist Sodbrennen. Dabei gelangt die Magensäure in die Speiseröhre und reizt diese. Der „Reflux“ fühlt sich dann an wie

ein Brennen hinter dem Brustbein (siehe Infokasten unten). Wie beim Reflux kann die Magensäure ähnlich negativ auch im Magen selbst wirken, indem sie die Magenschleimhaut reizt. Normalerweise ist sie geschützt von einem breiten Film aus Magenschleim. Wo aber diese Schutzschicht beschädigt ist, werden die Schleimhautzellen angegriffen. Das hat eine Magenschleimhautentzündung zur Folge – die sogenannte Gastritis. Die Symptome sind mit Druck im Oberbauch, Völlegefühl und Übelkeit ähnlich zu anderen Magenkrankungen. Der Gastroenterologe empfiehlt daher verschiedene Untersuchungen: „Ob es sich tatsächlich um eine Gastritis handelt, ist oft nur durch eine Magenspiegelung, eine sogenannte Gastroskopie, wirklich erkennbar. Außerdem ist eine Blutuntersuchung ratsam, um andere Ursachen im Oberbauch, wie zum Beispiel eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse, nachzuweisen.“

Handelt es sich dann tatsächlich um eine Gastritis, wird zwischen zwei Arten unterschieden: Eine akute Gastritis kommt plötzlich und kann auch meist schnell wieder verschwinden. Ausgelöst werden kann sie von einer Lebensmittelvergiftung durch Bakterien, zu viel Alkoholgenuß oder durch starken psychischen Stress. Verschiedene Studien deuten auch auf einen Zusammenhang zwischen einer Depression und einer Magenschleimhautentzündung hin. „Was aber viele Menschen nicht wissen, ist, dass häufig bestimmte Schmerzmittel eine Gastritis hervorrufen“, sagt Ehehalt. „Dazu zählen Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac, Ibuprofen oder Rheumamedikamente.“ An-

ders sieht es bei der chronischen Gastritis aus, bei der die Magenwand konstant entzündet ist. Auch hier wird nochmals zwischen drei Typen unterschieden: Bei einer Typ-A-Gastritis steckt eine Autoimmunerkrankung dahinter. Typ B steht für eine bakterielle Variante, und die Typ-C-Gastritis ist durch chemische Einwirkung bedingt. Das geschieht zum Beispiel durch ein wiederholtes Zurückfließen von Galle in den Magen, welche dann den schützenden Magenschleim auflöst.

Winziger Übeltäter in vielen Bäuchen

Ein Stäbchenbakterium ist sehr oft verantwortlich für die Typ-B-Gastritis. Der Helicobacter pylori schlummert in Europa laut Schätzungen in jedem dritten Bauch. Nicht immer macht er Probleme. Wird der Keim jedoch im Magen gefunden, empfehlen die medizinischen Leitlinien, die Infektion vorsorglich und natürlich im akuten Fall mit Antibiotika zu behandeln. Feststellen lässt sich der Erreger mit einer Schleimhautprobe bei einer Magenspiegelung. Doch auch ein Stuhltest gibt Aufschluss. Und selbst mit einem Atemtest kann festgestellt werden, ob sich der Keim im Magen angesiedelt hat.

Bei Oberbauchschmerzen sollte man das Bakterium immer als Grund in Betracht ziehen. „Denn bekommt der Helicobacter die Möglichkeit, sich in Ruhe im Magen zu vermehren, wächst das Risiko, eine chronische Entzündung zu entwickeln und sogar eventuell an Magenkrebs zu erkranken.“

Auch können die Bakterien ein Geschwür des Magens oder Zwölffingerdarms entwickeln, was dann wiederum zu einer lebensgefährlichen Magenblutung oder zu einem Magen- oder Darmdurchbruch führen kann.“ Warnzeichen sollte man deshalb nicht ignorieren.



Magenspiegelung
Nützlich zur Erkennung von Erkrankungen und zur Entnahme einer Schleimhautprobe



Ab durch die Mitte

Was einen verärgerten Magen wieder versöhnlich stimmt – und auf welche Reizstoffe man lieber verzichtet

Natürliche Heilmittel gegen Krämpfe

Vorbeugend Kaffee, Alkohol, geräucherte, frittierte und fettreiche Speisen sowie Rohkost reduzieren. Stress vermeiden und mit Rauchen aufhören.

Entkrampfend wirken Tees mit Fenchel, Anis, Melisse oder Kümmel. Eine Haferschleimsuppe beruhigt die Magenschleimhaut. Für Entspannung sorgt eine sanfte Bauchmassage oder eine Wärmflasche.

Schützend vor zu viel Magensäure ist Heilerde. Sie saugt die Säure auf und lindert Sodbrennen. Auch die Schleimstoffe von Lein- oder Flohsamen schützen die Schleimhäute vor dem sauren Magensaft. Ingwerwasser hilft gegen säurebedingte Übelkeit.

Medikamente gegen Säure und Helicobacter

Lindernd wirken bei Sodbrennen und Gastritis Säureblocker, sogenannte Protonenpumpenhemmer. Wegen der Nebenwirkungen sollten sie aber nur kurzzeitig eingenommen werden. Bei leichten Beschwerden helfen auch H₂-Rezeptor-Blocker, die die Magensäureproduktion verringern.

Abtötend wird bei einem Helicobacterpylori-Befund eine Antibiotika-Kombination zusammen mit dem Mineral Bismut eingesetzt. Wegen zunehmenden Resistenzen gegen Antibiotika wird jetzt an neuen Therapieansätzen geforscht.

rieren. Eine lang anhaltende Entzündung der Magenschleimhaut kann schwere Folgen haben. Eine chronische Gastritis oder ein Magengeschwür verursachen im schlimmsten Fall Magenkrebs. Sie gelten neben genetischen Vorbelastungen als Hauptrisiko. Die Symptome eines Magentumors sind dabei oft diffus: „Da aber ein Magenkarzinom im späten Stadium schlechte Aussichten auf Heilung hat, sollte jeder bei Anzeichen einen Arzt aufsuchen“, rät Ehehalt.

ANTJE URBAN



lifeline.de/magenschmerzen

Auch das Gesundheitsportal informiert über **Beschwerden im Oberbauch**



Praktische Hilfe

Pflanzenwirkstoffe leisten bei **Magen-Darm-Beschwerden** sanfte und effektive Hilfe

■ **Bauchschmerzen** Bei Blähungen, Völlegefühl und leichten Krämpfen helfen hoch dosierte ätherische Öle von Pfefferminze und Kümmel, wie sie etwa im Apothekenprodukt Car-

menthin enthalten sind. Die rezeptfreien Weichkapseln entfalten ihre Wirkung erst im Darm.

■ **Sodbrennen** Saures Aufstoßen, Schmerzen im Hals und hinter dem Brustbein sind meist Anzeichen für Sodbrennen. Ein bewährtes Hausmittel dagegen ist frisch gepresster Kartoffelsaft. Praktisch: Es gibt fertigen Presssaft aus frischen Kartoffeln, wie etwa Schoenenberger Kartoffel (Apotheke, Reformhaus). Er puffert überschüssige, aus dem Magen aufstei-

gende Säure und lindert auf diese Weise die Beschwerden.

■ **Verdauung** Wohltuend für Magen und Darm sind Bitterstoffe etwa aus Löwenzahn-, Galgant- und Angelikawurzel, wie sie zum Beispiel in Laetitia Bitterstern Bittertropfen enthalten sind. Sie können die Verdauung erleichtern, indem sie die Sekretion der Verdauungssäfte anregen. Zudem können sie sowohl appetitanregend wirken als auch die Lust auf Süßes vertreiben.



FOTOS: GETTY (2)

