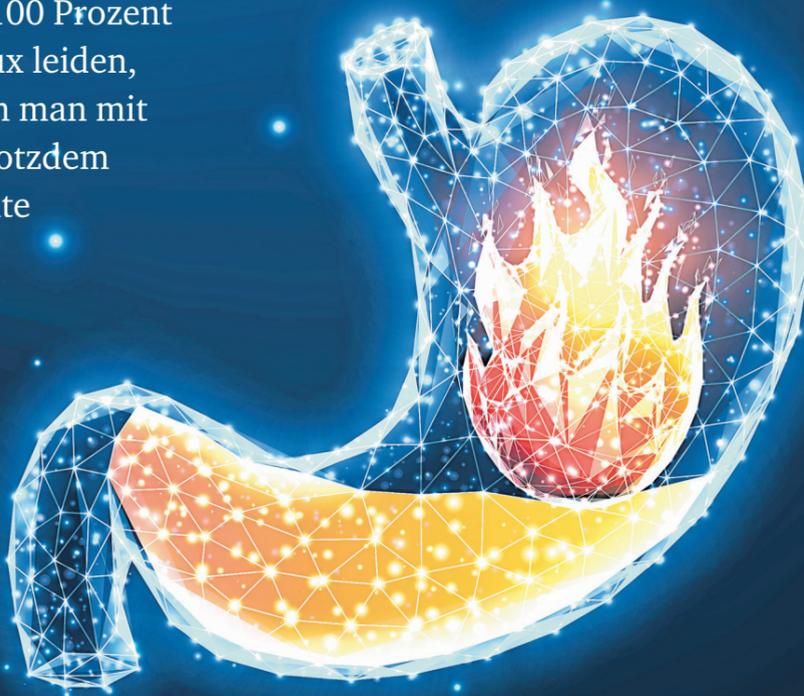




Volksleiden Reflux

Sodbrennen. 2030 könnten 100 Prozent der Bevölkerung an Reflux leiden, fürchten Experten. Warum man mit Magensäureblockern trotzdem vorsichtig sein sollte



VON MARLENE PATSALIDIS

Ein unangenehmes Brennen hinterm Brustbein, manchmal bis in Rachen und Mundraum hinauf: Wenn Magensäure aufwärts Richtung Speiseröhre strömt, spricht man vom sogenannten Reflux. Damit verbundene Symptome – Sodbrennen und saures Aufstoßen – sind weit verbreitet: „In der leichten und schweren Form zusammengenommen betrifft Reflux inzwischen 80 Prozent der Bevölkerung“, rechnet Martin Riegler, Facharzt für Chirurgie und Reflux-Spezialist vor. Tendenz steigend. Anzunehmen sei, „dass 2030 sogar 100 Prozent der Bevölkerung über 16 Jahre Beschwerden haben werden“.

Schnelle Linderung verschaffen Magensäureblocker, besser bekannt als Magenschutz. Sie werden oft täglich eingenommen, nicht selten ein Leben lang. Derartige Präparate zählen in Österreich zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten, noch vor Schmerzmitteln und Blutdruck- sowie Cholesterinsenkern.

„Das Problem ist, dass Magensäureblocker völlig unkritisch eingesetzt werden und die Idee vorherrscht, dass sie den Magen umfassend schützen“, sagt Neurologe Christian Wöber von der MedUni Wien. Das Gegenteil sei der Fall. „Die ständige Einnahme ohne Bedarf hat erhebliche Auswirkungen, die bis zur Sucht reichen.“ Zu den diskutierten Risiken zählt auch eine veränderte Darmflora. Eine Dauermedikation sollte nur unter ärztlicher Betreuung und bei abgesicherter Diagnose erfolgen.

Reflux und Migräne

Bei den unerwünschten Nebenwirkungen setzt eine neue Studie an, die im renommierten Fachblatt *Neurology* erschienen ist. Ein Team der Universität Maryland analysierte Daten von knapp 12.000 Menschen, die Angaben über ihre Migräne-Leiden und Magensäureblocker-Einnahme machten. Untersucht wurden:

- alle Varianten von Säureblockern,

„Die ständige Einnahme von Magensäureblockern ohne Bedarf hat erhebliche Auswirkungen, die bis zur Sucht reichen“

Christian Wöber
Neurologe, MedUni Wien

- moderne Protonenpumpenhemmer, Omeprazol, Esomeprazol, Pantoprazol
- wie auch ältere H₂-Blocker, die ebenfalls die Ausschüttung der Magensäure drosseln, und
- säurereduzierende Nahrungsergänzungsmittel. Ergebnis: Bei allen Arzneien ging der Konsum mit höheren Migräne-Werten einher. Berücksichtige man Migräne-fördernde Faktoren wie Geschlecht, Alter, Alkohol- oder Kaffeekonsum, war der Zusammenhang noch deutlicher.

Laut Wöber hat die Studie eine entscheidende Schwachstelle: „Das Problem ist, dass Menschen mit Migräne öfter säurehemmende Präparate als Magenschutz erhalten.“ Wer an wiederkehrenden Kopfschmerzattacken leide, nehme in der Regel schmerzlindernde Medikamente wie Ibuprofen, Diclofenac, Voltaren oder Mefenaminsäure ein, die den Magen reizen können.

Die Verordnung dieser Schmerzmittel wurde in die Studie nicht einbezogen. „Das wäre aber wichtig gewesen.“ Daher greife der Schluss, dass Säureblocker Migräne begünstigen, zu kurz. Das wissen auch die Stu-



Magensäureblocker stehen in Verdacht, Demenz und Migräne zu begünstigen

Fakten

2

Schließmuskeln befinden sich in der Speiseröhre: Der obere sorgt zusammen mit dem Kehlkopf dafür, dass beim Schlucken keine Nahrungsbestandteile eingeatmet werden. Der untere verhindert, dass saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließt. Die Erschlaffung dieses Muskels ist die häufigste Ursache für Reflux. Erhöhter Druck im Bauchraum aufgrund von Übergewicht oder Essen im Übermaß kann ebenfalls zum Entstehen von Sodbrennen beitragen

Reflux-Treiber

Wie die Magensäure selbst reizen auch fettige und zuckerhaltige Speisen, scharfe Gewürze, Kaffee sowie Alkohol und Nikotin die Schleimhaut der Speiseröhre. Sie regen zudem die Magensäurebildung an. Auch Stress kurbelt die Produktion an

dienautoren rund um Ernährungswissenschaftlerin Margaret Slavin. Es sei dennoch „wichtig, darauf hinzuweisen (...), dass Menschen mit Migräne, die diese Medikamente einnehmen, die Behandlung mit ihren Ärzten besprechen“, summiert sie.

Reflux und Demenz

Auch, ob Magensäureblocker Demenz befeuern, wird immer wieder diskutiert. Der Effekt wurde bei der dritten gängigen Arzneimittelgruppe bei Reflux beobachtet: Antazida – chemische Substanzen, die bereits ausgeschiedene Magensäure neutralisieren. Neurologe Wöber dazu: „Diese Mittel legen sich wie ein Film über die Magenschleimhaut. Es gibt sie flüssig oder als Tabletten. Oft enthalten sie Aluminium, dessen Anreicherung im Körper mit der Entstehung von Alzheimer in Zusammenhang gebracht wurde.“

Reflux und Ursachen

Über die Ursachen des Refluxes an sich herrscht hingegen Klarheit. Verantwortlich ist oft eine angeborene Schwäche des Bindegewebes im Ausgang der Speiseröhre. „Die zweite große Ursache ist eine Zuckerunverträglichkeit, die dazu führen kann, dass das Anti-Reflux-Ventil im Ausgang der Speiseröhre undicht wird“, erklärt Reflux-Spezialist Riegler. Eine große Rolle spielt zudem die Art und Weise, wie der Mensch heutzutage isst: „Hastig, gestresst oder im Übermaß.“

Angst vor der Diagnose brauche aber niemand haben, betont Riegler, der eine umfassende, rechtzeitige ärztliche Abklärung für unabdingbar hält. „Schwere Spätfolgen, etwa Speiseröhrenkrebs, lassen sich vermeiden, wenn sich Fachleute wie Betroffene verantwortungsvoll dem Thema widmen.“ In 80 Prozent der Fälle reiche eine Therapie über die Ernährung aus. „15 Prozent der Patientinnen und Patienten brauchen zusätzlich hin und wieder Säureblocker, nur fünf Prozent eine Operation.“

Teufels Küche

INGRID TEUFL



Wenn's um die Wurst geht, ist einem einiges nicht wurscht!

Kulinarische Undinge. Es gibt diese Meldungen, in die verbeißt man sich regelrecht. Weil, sie sich auf der Zunge zergehen zu lassen, ist in der Tat geschmacklos. Demnächst eröffnet da etwa der britische Starkoch Jamie Oliver ein neues Lokal in Berlin, und „Jamie Oliver's Kitchen“ wird neben typischen Signature-Dishes ausgerechnet Currywurst servieren. Als Pizza. Das sorgt durchaus für Geschmacksverirrung.

Nun ist ja schon die Currywurst an sich ein Unding; und das aus mehrerlei Gründen. Es beginnt bei der Wurst, die da oben in Berlin hautlos auf den Papptellern landet. Ein Erbe der Nachkriegszeit sei das, so heißt es, als ein Mangel am formenden Material Naturdarm geherrscht habe. Nichts ist's da mit dem unvergleichlichen Mundgefühl, in eine knackige Wursthaut zu beißen, auf dass sich das von ihr umhüllte, weiche Brät im Mund verteilt. Nachgerade ein Fauxpas ist dieses Berliner Würschtel. Und da reden wir noch gar nicht von der Sauce, die je nach Rezept aus Tomatenmark oder Ketchup mit Gewürzen zusammengerührt wird.

Die Deutschen und ihre Würste, das ist, vom Süden her betrachtet, ohnehin ein schwieriges Thema. Die Frankfurter zum Beispiel. Die Bewohner der Stadt am Main nennen ihre dünnen Würstel ebenso wie die Österreicher. Frankfurter nämlich.

Geschützte Bezeichnung und so. Aber: die Därme der Frankfurter dürfen nur mit Schweinefleischbrät gefüllt werden. Was im Rest Deutschlands Wiener heißt, enthält hingegen Brät aus Rinds- und Schweinefleisch. Selbiges kommt übrigens auch in die österreichischen Frankfurter.

Dass auch noch „Kartoffelsalat“ zum Frankfurter Frankfurter serviert wird, ist dann auch schon egal. Dadurch aber unweigerlich zur Benutzung von Besteck genötigt zu werden, ist das eigentliche Drama dieses Würstchens. Was auch für die Currywurst gilt. Da lieber ein ordentliches Fingerfood am Würstelstand. Mit Semmel und Senf.

ingrid.teufl@kurier.at



Ziemlich gut
veranlagt
Der Finanz-Podcast

Jeden
Donnerstag
neu!

