

Dr. Gustav Heller Gemeindearzt

Kurhausstraße 33
A- 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574/ 2341
FAX: 02574/ 2341-13

Ordination aktuell

April, Mai, Juni

Ausgabe 2/2014



Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp

WOCHENENDDIENSTE

für April, Mai, Juni 2014

April		Mai	
05./06.	Dr. Heller	01.	Dr. Tatzber
12./13.	Dr. Tatzber	03./04.	Dr. Tatzber
19./20./21.	Dr. Heller	10./11.	Dr. Leisser
26./27.	Dr. Leisser	17./18.	Dr. Heller
		24./25.	Dr. Tatzber
		29.	Dr. Tatzber
		31.	Dr. Leisser

Juni

01.	Dr. Leisser
07./08./09.	Dr. Heller
14./15.	Dr. Leisser
19.	Dr. Leisser
21./22.	Dr. Tatzber
28./29.	Dr. Heller

ORDINATIONSZEITEN

	Hohenruppersdorf	Bad Pirawarth
Montag	11.00-12.00	13.00 - 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)		7.00 - 08.00 Uhr
	Ordination:	8.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 16.00	8.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	Freier Tag	
Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr

ACHTUNG: Freitag 4. Juli 2014 ist die Ordination geschlossen

Mit dem zunehmend schönen und warmen Wetter beginnt wieder die Gartenarbeit und auch die Reisezeit. Kontrollieren sie in ihrem Impfpass ob sie auch alle Schutzimpfungen tatsächlich eingehalten haben. (Tetanus-, Zecken-, Reiseimpfungen usw. !!)



REFLUX – SODBRENNEN

Im menschlichen Magen herrscht ein extrem saures Milieu. Die Beschaffenheit des Magen-Milieus ist zum einen für die Verdauung von Bedeutung, zum anderen tragen die unfreundlichen Bedingungen dafür Sorge, dass mit der Nahrung aufgenommene Keime abgetötet werden. Der Magenschleimhaut kann dies nichts anhaben, sie ist speziell für einen so niedrigen pH-Wert "gemacht". Fließt der saure und dementsprechend aggressive Mageninhalt allerdings zurück in die Speiseröhre und reizt die dortige, ungeschützte Schleimhaut, kann dies zu einem brennenden Schmerz hinter dem Brustbein führen, dem Sodbrennen. Gelangt der Magensaft sogar in den Mundraum, spricht man von Saurem Aufstoßen.

Eine Refluxkrankheit mit regelmäßigem Sodbrennen ist nicht nur unangenehm, sie sollte auch keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden. Denn der wiederholte Kontakt mit der Magensäure kann - wenn auch selten - eine Veränderung der Zellen in der unteren Speiseröhre nach sich ziehen. Deshalb ist es wichtig, bei immer wiederkehrenden Beschwerden den Arzt aufzusuchen.

Ursache der **primären** Form ist eine Funktionsstörung des Ringmuskels, der ist also zu schwach, um den Mageninhalt zurückzuhalten. Wie es zu dieser Störung kommt, ist gegenwärtig noch nicht genau geklärt. Alkohol, Nikotin und fetthaltiges Essen, aber auch Stress und Ärger scheinen jedoch eine gewisse Rolle zu spielen. Als möglicher Auslöser wird darüber hinaus die Hiatus Hernie (im Volksmund Zwerchfellbruch) diskutiert. Durch diesen Bruch verlagern sich Magenanteile in den Brustraum, was die Abdichtung zwischen Magen und Speiseröhre beeinträchtigen kann.

Von einer **sekundären** Form spricht man, wenn keine Funktionsstörung des Schließmuskels selbst zu Grunde liegt. Die Symptome werden in diesem Fall also durch anderweitig bedingte Veränderungen hervorgerufen - etwa durch Übergewicht, Schwangerschaft, eine Verengung des Magenausgangs bzw. des Zwölffingerdarmes

Welche Symptome treten auf?

Leitsymptom der Refluxkrankheit ist Sodbrennen. Der brennende Schmerz hinter dem Brustbein tritt oft nach größeren Mahlzeiten auf und verstärkt sich beim Bücken oder im Liegen. Hinzu kommt häufig saures Aufstoßen.

Nachts passiert es mitunter, dass der Mageninhalt bis in den Mundraum zurückläuft. Sodbrennen kann aber auch durch andere Magen-Darm-Erkrankungen bedingt sein.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Den entscheidenden Hinweis auf das Vorliegen einer Refluxkrankheit erhält der Arzt durch die Schilderung der Beschwerden.

Wie wird Reflux behandelt?

Wenn noch keine Schleimhautveränderung vorliegt, kann die Behandlung durch eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung erfolgen. Danach können medikamentöse oder operative Maßnahmen notwendig werden.

Lebensstilmassnahmen zur Reflux Behandlung:

So wird Patienten beispielsweise geraten, fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen, und nicht drei große. Der Grund für diese Empfehlung liegt darin, dass solche ausgiebigen Mahlzeiten den Druck auf den oben genannten Ringmuskel verstärken.

Zwischen Abendessen und Schlafengehen sollten mindestens drei Stunden liegen. Zudem ist es empfehlenswert, auf sehr fetthaltiges Essen und andere "**Säurelocker**" wie Kaffee, Tee, Schokolade und Alkohol weitestgehend zu verzichten. Nikotin fördert nicht nur die Bildung von Magensäure, sondern setzt auch die Spannung des Schließmuskels herab. Um den Rückfluss von saurem Mageninhalt in den Nachtstunden zu verhindern, kann es hilfreich sein, mit hoch gelagertem Oberkörper zu schlafen.

Da Stress und Hektik nicht selten an der Krankheitsentstehung beteiligt sind, können auch Entspannungstechniken wie autogenes Training und progressive Muskelrelaxation zu einer Linderung der Symptome beitragen. Bei übergewichtigen Menschen verschwinden Sodbrennen und saures Aufstoßen vielfach, nachdem sie ein paar Kilo abgenommen haben.

Medikamentöse Maßnahmen bei Reflux:

Falls diese Maßnahmen nicht greifen oder die Schleimhaut bereits geschädigt ist, wird der Arzt eine medikamentöse Therapie beginnen, die je nach Schweregrad mehrere Wochen bis Monate dauern kann.

Die gesunden Maßnahmen im Bereich Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten sollten allerdings auch unter einer medikamentösen Therapie fortgeführt werden.