

Klein aber oho!

Ein leckeres Essen, ein gutes Glas Wein, eine entspannte Atmosphäre und die Welt ist einfach schön. Was jedoch, wenn der Schließmuskel zwischen **Speiseröhre** und Magen nicht mehr richtig funktioniert?

Säure und Mageninhalt sorgen sie für massive Beschwerden in Form von Sodbrennen, saurem Aufstoßen, brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein oder saurem Geschmack im Mund. Dieser Reflux kommt – gerade auch im Liegen – immer mal wieder vor. Normalerweise fließt der saure Mageninhalt innerhalb kurzer Zeit wieder zurück in den Magen. Wenn sich dieser Vorgang aber häuft oder wenn er Verletzungen der Speiseröhre verursacht, spricht man von einer Refluxkrankheit. Umfangreiche Auskunft dazu gibt eine Berliner Medizinredaktion auf **SL01**, und unter **SL02** finden Sie zahlreiche apothekengerechte Ausarbeitungen zur Entstehung und Behandlung von Sodbrennen und Co. Eine durch Nichtbehandlung des Reflux mögliche Entzündung der unteren Abschnitte der Speiseröhre kann bei chronischer Ausbildung zu Speiseröhrenkrebs führen. Netdoktor gibt auf **SL03** unter „Krankheiten“ und „Refluxkrankheit“ viel Wissenswertes hierzu preis.

Hilfe bei Sodbrennen und Reflux Lebensweise und Essgewohnheiten spielen bei der Beurteilung von Beschwerden eine große Rolle. Betroffene überfordern oft ihren Magen mit fetten Mahlzeiten. Üblicherweise werden zur Linderung akuter Beschwerden

Antiazida oder Protonenpumpenhemmer (säureneutralisierende oder -reduzierende Medikamente) verschrieben oder in der Apotheke rezeptfrei empfohlen. Geben Sie Kunden mit leichteren Beschwerden ein paar alltagstaugliche Tipps: Verzicht auf große Speisemengen, lieber kleinere Mahlzeiten auf den Tag verteilen, Verzicht auf fette Speisen, vor allem abends mäßiger Alkohol- und Kaffeekonsum, Gewichtsreduktion bei Übergewicht zur Druckminderung im



Bauchraum, Nikotinstopp, Abbau von Stress und Hektik, Hochstellen des Bettkopfteils, gegebenenfalls Einschränkung des Schmerzmittelkonsums, da diese Mittel das Risiko für Magen- oder Speiseröhrenbeschwerden fördern. Ein Portal, das sich als Privatinitiative dem Thema Sodbrennen sehr ausführlich widmet, ist **SL04**. Manchmal steckt hinter den Beschwerden jedoch ein größeres medizinisches Problem: ein Zwerchfellbruch.

Zwerchfellbruch Zur „Hiatushernie“ finden Sie erste Kurzinformationen beim Internet-Nachschlagewerk Wikipedia unter eben diesem Stichwort auf **SL05**. Eine Hernie ist ein Bruch. Dabei „... werden durch eine Schwachstelle oder Lücke im Zwerchfell Bauchorgane in die Brusthöhle verlagert.“ Ursachen hierfür können Bindegewebsschwäche und/oder eine länger andauernde Erhöhung des Drucks im Bauchraum, sein, der beispielsweise durch Schwangerschaft oder Fettleibigkeit entsteht. Die Landesärztekammer Baden-Württemberg hält auf **SL06** unter dem Suchbegriff „Zwerchfellbruch“ eine knappe Zusammenfassung des komplexen Themas bereit. Anschaulich und von leicht verständlichen Grafiken unterstützt, bietet erneut die Berliner Medizin-Redaktion, **SL07**, unter dem Suchbegriff „Zwerchfellbruch“ hilfreiche Unterstützung. Wie passiert so ein Zwerchfellbruch? Beim gesunden Menschen ist das Zwerchfell eine gespannte Membran zur Trennung von Brust- und Bauchhöhle. Die Speiseröhre führt durch eine schmale Lücke im Zwerchfell in den Bauchraum. Der Schließmuskel wird unter anderem durch die Zwerchfellmuskulatur in seiner Funktion unterstützt. Bei der Hiatushernie ist diese Lücke erweitert und Teile des Magens können durch sie hindurchtreten. Eine

Videoanimation über diesen Vorgang finden Sie bei Onmeda auf **SL08** mit dem Suchbegriff „Hiatushernie: Video“.

Diagnose und Therapie

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen eines Zwerchfellbruchs. Mit eindrucksvollen Röntgenaufnahmen untermauert, gibt es Diagnose- und Therapiemodelle beim Deutschen Verlag für Gesundheitsinformation GmbH auf dessen Seite „Medführer“ unter **SL09**, dann weiterklicken „The-

Thorax-/Upside-down-Magen

Im Alter erleidet man eher einen Zwerchfellbruch. Eine extreme Form ist der sogenannte Upside-down-Magen, **SL12**, bei dem sich zwei Drittel des Magenvolumens bis zum gesamten Magen in den Thorax drücken. Dies führt zu heftigen Problemen bei der Nahrungsaufnahme, angefangen bei Schluckbeschwerden bis hin zu heftigem Erbrechen und Atemnot. Der Berufsverband der deutschen Chirurgen beschreibt auf sei-

Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	www.sodbrennen-welt.de
SL02	www.apotheken-umschau.de/...
SL03	www.netdokter.de/...
SL04	www.hausmittelgegensodbrennen.de/...
SL05	http://de.wikipedia.org/...
SL06	www.aerztekammer-bw.de/...
SL07	www.sodbrennen-welt.de/...
SL08	www.onmeda.de/...
SL09	www.medfuehrer.de/...
SL10	http://flexikon.doccheck.com/de/...
SL11	www.eesom.com/...
SL12	http://flexikon.doccheck.com/de/...
SL13	http://www.bdc.de/...

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/D8097

men-Specials“, „Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten“, „Hiatushernie“. Auch das DocCheck Flexikon, **SL10**, Suchbegriff „Hiatushernie“, bietet einen schnellen Überblick mit Verlinkungen zu unterschiedlichen Aspekten dieses Defekts. Als letztes Mittel der Wahl gibt es verschiedene Operationsmethoden, die im Einzelfall genau gegeneinander abgewägt werden müssen. Lesen Sie hierzu auf der Seite eines Schweizer Gesundheitsportals **SL11**, „Verdauungssystem“.

ner Seite **SL13**, Suchbegriff „Upside-down-Magen“ sehr ausführlich unterschiedliche Operationsmethoden und bespricht Fragen der Nachsorge. Bei allen Arten dieser unangenehmen und Lebensqualität einschränkenden Krankheiten sollten Ihre Kunden stets eines beherzigen: Situationen vermeiden, bei denen sich einem – auch im übertragenen Sinne – der Magen umdreht ... ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin

DU UND DEINE HAUT.

Geschützt, gepflegt, geheilt.



SCHNELLE HILFE - NACHHALTIGER SCHUTZ - BESSERE HEILUNG

Bei leichte Verbrennungen wie zum Beispiel Sonnenbrand wirkt das octenisept® Wundgel sofort angenehm kühlend. Farb- und geruchlos schützt es die betroffene Haut, lindert die Beschwerden und beschleunigt die Heilung.