

Heißes Thema: Sodbrennen

Dr. med. Rainer Grosch gibt Rat

Glaubt man der medizinischen Literatur, leiden mittlerweile 10 Prozent der Bevölkerung unter störendem Sodbrennen, sodass man schon von einer Zivilisationskrankheit sprechen kann. Wie unangenehm dieses saure Aufstoßen ist, verdeutlicht die englische Bezeichnung „Heartburn“. Es handelt sich um äußerst schmerzhaftes Aufstoßen, wenn Magensäure in die Speiseröhre schwappt.

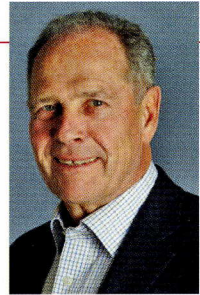
Was steckt dahinter? Produziert der Magen durch Nahrung übermäßig viel Säure, kann diese nicht mehr verarbeitet werden. Bei dauerhafter Übersäuerung ist das Gewebe der Speiseröhre so beeinträchtigt, dass sie die übermäßige Produktion der Magensäure nicht zurückhalten kann – der innere Schließmuskel, der die Speiseröhre vom Magen trennt, funktioniert nicht mehr richtig.

Die Ursachen sind vielfältig, häufigste Auslöser dieser Erkrankung sind Säurelocker wie Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten, scharfe Gewürze und Medikamente. Bestes Beispiel: die Entlassungsmedikation der Krankenhäuser. Die Klinik verlässt kaum ein Patient ohne säurehemmende Medikamente. Reflux bemerken Sie übrigens nicht nur nach einem opulenten Mahl oder wenn Ihnen beim Bücken oder Betätigen der Bauchpresse etwas Mageninhalt in die Speiseröhre steigt. Schlafen Sie schlecht ein, unerklärlicher Husten treibt Ihnen Teile des Mageninhaltes in den Kehlkopf und in die Bronchien oder entdeckt der Hals-Nasen-Ohrenarzt Entzündungszei-

chen auf den Stimmbändern, so kann das auf Reflux zurückzuführen sein. Die richtige Diagnose mit Sodbrennen alias Refluxösophagitis ist nach ausführlichem Gespräch einfach zu stellen. Der Arzt wird sie sich durch eine Magenspiegelung bestätigen lassen. Die Gastroskopie ist deswegen so wichtig, weil sich hinter diesen entzündlichen Schleimhauterkrankungen auch im schlimmsten Fall eine Krebserkrankung verstecken kann. Heutzutage sind diese Untersuchungen dank Medikamenten unproblematisch und komplikationslos.

Die Therapie besteht im Vermeiden der erwähnten Säurelocker, in der deutlichen Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Personen, im Hochlagern des Oberkörpers bei der Nachtruhe und darin, die letzte Mahlzeit spätestens vier Stunden vor dem Zubettgehen einzunehmen. Lässt sich damit das Sodbrennen nicht lindern, wird Ihnen Ihr Hausarzt ein Magenmittel verschreiben, das die Produktion der Magensäure hemmt. In besonders gelagerten Fällen gibt es mittlerweile die Möglichkeit, mit ganz geringen elektrischen Strömen (ENDO STIM) den Schließmechanismus des Zwerchfells und der Speiseröhre elektrisch – wie etwa ein Herzschrittmacher – zu stimulieren. Dieses System scheint zwar erfolgversprechend, aber es ist noch nicht für alle langzeiterprobt.

Ihr Dr. med. Rainer Grosch
www.dr-grosch.de



TELE-GYM MEETS TOGU BRASIL

Neue Früchtchen fürs Bodystyling

Mit Körperspannung und voller Energie steht Gabi Fastner in einem lichtdurchfluteten Loft in München und bekommt die letzten Regieanweisungen. Sie wirkt durchweg positiv, eine Frau, die in der Balance ist und weiß, wie sie Menschen motivieren kann, etwas für sich zu tun und in Schwung zu kommen. Seit zwei Tagen steht die Fitness-Trainerin aus Bad Tölz für das neue TELE-GYM Programm „Bodystyling mit Brasil“ vor der Kamera. Schon einige Male hat sie mit TELE-GYM effektive Fitness-Workouts und Gesundheitsprogramme entwickelt, die mit großem Erfolg im Bayerischen Fernsehen laufen. Für die neue DVD hat sie nun Übungen zusammengestellt, die nicht nur die Muskulatur rund um die Wirbelsäule stärken und die Tiefenmuskulatur trainieren, sondern auch das Bindegewebe straffen und die Haltung verbessern. Um die tiefe Muskulatur noch effektiver aktivieren zu können, setzt sie diesmal ein Trainingsgerät ein – TOGU Brasil: grüne Kunststoffgewichte mit Noppen, die angenehm in den Händen liegen und in der Form aussehen wie Kakteenfrüchte. „Die Gewichte sind wahre Wunderwaffen“, erklärt der Fitnessprofi. Denn die Noppenoberfläche auf den 270 Gramm schweren Brasils stimulieren nicht nur die Rezeptoren in den Handflächen, sondern sind im täglichen Training vielseitig einsetzbar. So kann mit kleinen Schüttelbewegungen (mini moves) der Gewichte, die mit Granulat gefüllt sind, in jeder Übung eine große Wirkung erzielt werden“, erläutert Gabi Fastner. Auch die Aktion Gesunder Rücken e. V. empfiehlt mittlerweile die grünen Brasils. Ob Gabi Fastner in dem neuen TELE-GYM-Programm das Trikot in den Farben Brasiliens gewählt hat, um ihre Zuschauer in Samba-Laune zu versetzen, die auch schon unsere Fußballer so beflügelt hat, verrät sie nicht. „Denn die Motivation sich aktiv zu bewegen, läuft nicht nur über die mentale Ebene ab“, sagt Gabi Fastner lächelnd. Das Programm können sie ab Mitte September unter www.telegym.de bestellen.



