



Folge 39

SODBRENNEN – (K)EINE HARMLOSE KLEINIGKEIT

15.04.2021

Martin Hammerl

Moderator

Dr. Herbert Wiedergut

Arzt im OptimaMed Gesundheitsresort Agathenhof und Humanenergetiker

www.optimamed-agathenhof.at

Martin Hammerl

Auf Englisch heißt unser heutiges Thema Heartburn. Diesen Begriff wollte ich reinbringen, weil er schon fast poetisch klingt, nach Liebeskummer oder irgendetwas in der Richtung, aber Heartburn ist auf Deutsch übersetzt das ganz normale alltägliche Sodbrennen. Klingt auf Deutsch gleich ein bisschen weniger schön, wobei alltäglich vielleicht der falsche Ausdruck ist, denn Sodbrennen kann durchaus auch gravierende Ursachen oder auch Folgen haben, wenn wir es falsch angehen. Das ist somit heute unser Thema. Ich bin Martin Hammerl, mein Gast zum Thema Sodbren-

nen ist heute Dr. Herbert Wiedergut vom OptimaMed Gesundheitsresort Agathenhof. Guten Tag, schön, dass Sie Zeit haben.

Dr. Herbert Wiedergut

Dankeschön.

Martin Hammerl

Sie sind schon länger als Arzt tätig. Sodbrennen ist jetzt irgendwo im Volksmund eine Volkskrankheit. Wenn Sie schätzen müssten, wie viele Menschen mit Sodbrennen haben Sie in Ihrem Leben schon behandelt?

Dr. Herbert Wiedergut

Das ist schwer zu sagen. Ich bin jetzt über 40 Jahre als Arzt tätig und habe auch zehn Jahre lang ein F.X. Mayr-Kurhaus geleitet und viele Fastenkuren durchgeführt und die Menschen waren alle übersäuert, aber nicht jeder klagt über Sodbrennen. Deswegen ist das schwer abzuschätzen. Es waren vielleicht ein paar hundert, die wirklich geklagt haben.

Ursachen (01:29)

Martin Hammerl

Aber doch auch einige. Schauen wir es uns einmal an. Was ist denn die Ursache? Warum bekommen Menschen Sodbrennen, dieses brennende Gefühl in der Speiseröhre, das bis rauf zum Mund gehen kann? Was passiert da ungefähr?

Dr. Herbert Wiedergut

Man muss davon ausgehen, dass der Magen Salzsäure produziert und zwar selber. Da gibt es eigene Zellen im Magenepithel, in der Magenschleimhaut, die sogenannten Belegzellen und die produzieren Salzsäure und in gleicher Menge auch ein Natriumhydrogencarbonat.



Die Salzsäure wird sozusagen in den Magen ausgeschieden und zwar sehr stark. Die hat einen PH-Wert von eins bis zwei und im Körper gibt es eigentlich nur den Magen als Organ, der diese Säure überhaupt ohne Schaden aushält und wir müssen bedenken, dass wir die Salzsäure primär einmal für die Verdauung brauchen. Wahrscheinlich ist es auch ein Schutz gegen Infektionen bis zu einem gewissen Grad. Das Natriumbicarbonat wird nicht in den Magen ausgeschieden sonst würde sich das wieder neutralisieren, sondern es geht in die Blutbahn und damit in den ganzen Körper, in das Bindegewebe und an die Zellen. Wichtig ist es, dass das Bicarbonat, das basisch ist, dann in die Leber kommt und die Leber produziert auch die Galle und den Gallensaft brauchen wir um die Verdauung entsprechend fortzusetzen. Der Verdauungsbeginn beginnt im Magen. Da wird der Mageninhalt sozusagen angesäuert und angedaut, kommt dann aber Portionsweise in den Zwölffingerdarm und die weitere Verdauung kann nur im basischen Milieu stattfinden. Das heißt, wir brauchen eine qualitativ gute Galle und die muss basisch sein und die neutralisiert dann den sauren Speisebrei, macht ihn basisch und dann kann der Verdauungsvorgang erst weiter fortsetzen. Die Bauchspeicheldrüse ist ebenso basophil, also die braucht Basen und die Bauchspeicheldrüse produziert jetzt auch diese Verdauungsfermente und natürlich auch das Insulin oben drein noch. Was passiert jetzt im Magen, wenn es brennt? Das kann jetzt verschiedene Ursachen haben. Es kann sein, dass ein falsches Verhältnis da ist zwischen den sauren und basischen Valenzen, es kann sein, dass man zu viel gegessen hat, es kann sein, dass man das Falsche gegessen hat oder dass man zwar das Richtige gegessen hat, aber zu wenig gekaut hat und somit es kommt zu Gärungsprozessen und zum sauren Aufstoßen. Das ist vielleicht ein kurzfristiges Symptom. Ist das

Brennen länger, dann gehört das abgeklärt und das können verschiedene Ursachen sein. Wenn das Zwerchfell nicht mehr ganz abdichtet, dann kann es zu einer sogenannten Zwerchfellhernie oder Hiatushernie kommen. Da stülpt sich ein Teil des Magens in den Brustraum und dort können dann natürlich auch Entzündungen ablaufen und sich Nahrung dort stauen und zum Gären anfangen. Das andere wäre ein richtiger Reflux. Das heißt, der Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen funktioniert nicht mehr richtig. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird zuerst einmal gekaut oder sollte gekaut werden und im Mund haben wir ein basisches Milieu, denn der Speichel ist basisch. Hier beginnt schon die Verdauung und wenn die Nahrung geschluckt wird, dann kommt es eben in das saure Milieu und vor allem Eiweiß wird dort dann weiter verdaut. Normalerweise kommt es da zu keinem Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Wir müssen wissen, dass die Speiseröhre eine andere Auskleidung, ein anderes Epithel, eine andere Schleimhaut hat als der Magen selber. Die Auskleidung der Speiseröhre ist gegen die Salzsäure nicht geschützt und wenn das zu einem Reflux kommt, zu einem Rückfließen, dann fängt es an wehzutun. Es hat jeder wahrscheinlich schon einmal erlebt, vielleicht auch weil er zu viel gegessen hat oder weil ihm schlecht war und brechen musste und somit kommt auch Salzsäure in die Speiseröhre und das kann auch wehtun. Abgrenzen muss man diese Beschwerden natürlich, wenn sie dauerhaft vorhanden sind, von weiteren Ursachen und Erkrankungen, aber dazu kommen wir glaube ich noch später.



Ungünstige Lebensmittel (06:35)

Martin Hammerl

Da werfen wir auf alle Fälle noch einen Blick darauf. Ich möchte noch kurz zum Essen kommen. Sie haben schon erwähnt, dass es dazu kommen kann, wenn wir zu viel gegessen haben oder wenn wir vielleicht auch das Falsche essen. Welche Lebensmittel sind denn das, die Sodbrennen, die dieses ungute Gefühl begünstigen? Was fällt Ihnen da als Arzt als erstes ein?

Dr. Herbert Wiedergut

Da gibt es einige. Sauer ist Fleisch, Fisch, sind auch Hülsenfrüchte und Getreidespeisen. Also raffiniertes Mehl oder Mehlspeisen aus raffiniertem Mehl sind ungünstig. Ebenso können Milchprodukte ungünstig sein. Die Milch selber ist allerdings basisch und das Schlagobers bzw. der Rahm, den wir als Schlagsahne bezeichnen, ist basisch. Zitrusfrüchte sind sauer. Zitronensaft schmeckt zwar sauer, wird aber basisch verarbeitet. Ungünstig sind auch raffinierte Öle, Fette, Kaffee. Und auch alles was man als Fast Food bezeichnet ist eher ungünstig und kann Beschwerden verursachen. Natürlich hängt es auch davon ab wie viel man isst und wie man isst. Das kommt jetzt nicht nur auf die Auswahl der Nahrungsmittel oder Lebensmittel an. Es sollten Lebensmittel sein und keine Nahrungsmittel, also inhaltsreiche Lebensmittel, die den Körper alles zuführen was er braucht, nicht nur Kalorien. Und dann kommt es darauf an wie es runterkommt. Ist es gut gekaut oder ist das zu schlecht gekaut? Wenn das zu schlecht gekaut wird, dann können Gärungsprozesse die Folge sein und es kommt zu einer Übersäuerung des kompletten Organismus.

Günstige Lebensmittel (08:32)

Martin Hammerl

Das ist eine ganze Latte an Lebensmitteln. Wenn wir jetzt umgekehrt einen Blick darauf werfen, welche Lebensmittel würden da helfen, vielleicht auch wenn ich akut Sodbrennen habe? Was kann ich tun, um mir da ein bisschen Abhilfe zu schaffen?

Dr. Herbert Wiedergut

Ich empfehle gerne meinen Patienten ganz normale Speisesoda aus der Küche. Speisesoda bekommt man auch als Natron oder es gibt auch sogenannte Antazida in einer Apotheke günstig zu kaufen und die sind rezeptfrei. Die wirken jetzt in dem Sinne nicht wie ein Medikament, sondern die neutralisieren dann einfach die überschüssige Säure und damit hört dann auch der Schmerz auf. Es ist aber leider keine Dauertherapie, sondern wenn jetzt jemand wirklich chronisch Beschwerden hat, dann gehört das abgeklärt über Gastroskopie. Zur Übersäuerung ist natürlich auch zu sagen, es gibt auch den Begriff „ich bin sauer auf jemanden“ und da sind wir jetzt im emotionalen oder mentalen Bereich. Säurebeschwerden können genauso durch Stress oder durch Ärger entstehen und das ist ein Bereich, wo der Patient selber den Hebel ansetzen kann, damit es ihm wieder bessergeht. Dann muss er Stressabbauen oder nachdenken, wo das herkommt, was ihn nervt, was ihn belastet, was ihn denn sauer macht und in der Weise eine Lebensstiländerung durchführen.

Rauchen und Alkohol (10:14)

Martin Hammerl

Ich glaube das kennen die meisten von uns, wenn es recht stressig wird, wenn es zum Ärgern wird, dass es dann im Bauch grummelt,



dass es dann einfach wehtun kann. Ich glaube wie in so vielen Bereichen spielt auch das Rauchen hinein?

Dr. Herbert Wiedergut

Das Rauchen spielt auch hinein. Natürlich auch der Alkohol. Beides ist abzuraten und führt nicht nur zu Säurebeschwerden, sondern insgesamt zur Schädigung des Körpers.

Ärztliche Abklärung (10:48)

Martin Hammerl

Jetzt haben wir schon ein paar Mal erwähnt, dass das Sodbrennen nicht unbedingt eine Kleinigkeit sein muss, vor allem wenn man es jetzt länger hat. Wie kann ich denn jetzt wirklich unterscheiden, ob es eine Kleinigkeit ist oder ob ich mir medizinische Hilfe suchen muss? Wann sagen Sie als Arzt, dass da jemand genauer hinschauen muss?

Dr. Herbert Wiedergut

Wenn jetzt jemand zu mir in die Praxis kommt und sagt, dass er seit einer Woche Sodbrennen hat, dann würde ich das Ganze schon zur Abklärung bringen. Ich würde einmal eine Anamnese machen – wie hat das begonnen und wann ist es stärker, wann ist es besser? Sind die Beschwerden im Liegen stärker, dann kann es durchaus sein, dass ein Reflux vorhanden ist, dass der Verschlussmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre nicht mehr funktioniert. Es kann auch eine Hernie sein. Man muss den ganzen Menschen sehen – wie lebt er denn, wie ernährt er sich? Also nicht nur medizinisch abklären, sondern auch psychologisch und den ganzen Menschen in Betracht ziehen. Ist er im Moment in einer Stresssituation, die ihn belastet? Das kann jetzt alles Mögliche sein. Das kann der Lockdown sein, das kann der Verlust einer lieben Person sein,

das kann der Verlust des Arbeitsplatzes sein, das kann eine Trauerarbeit sein, das kann einfach der Existenzstress sein, denn das wird sich auch auf den Magen schlagen und mehr Säure produzieren und dann im wahrsten Sinne des Wortes sauer aufstoßen. Medizinisch abzuklären ist sicher die Leitlinie, dass man einmal eine Gastroskopie durchführt und die Magenschleimhaut endoskopisch betrachtet. Sind da schon größere Schäden da, sind Erosionen da, ist ein Magengeschwür da oder sind die Beschwerden eher als psychisch zu betrachten? Zum anderen muss man abgrenzen, wenn jetzt jemand in dem Bereich Schmerzen hat – es kann sich auch hinter dem Brustbein lokalisieren – dass man schaut wie es denn herzmäßig aussieht.

Martin Hammerl

Also dass ich eigentlich nur glaube, dass das Sodbrennen ist, aber in Wirklichkeit kommt der Schmerz ganz woanders her?

Dr. Herbert Wiedergut

Ja, es kann eine schwere Herzsache dahinter sein, es kann sogar ein Herzinfarkt dahinter sein oder es ist eine Sauerstoffnot am Herzen im Sinne einer koronaren Herzerkrankung und das gehört abgeklärt. Das heißt, man muss sich mehrere Bereiche anschauen – wie schaut es organisch aus, wie schaut es im Labor aus, wie schaut es im EKG aus, wie schaut es bei der Endoskopie aus und wie ist die Lebenssituation des Patienten und auch wie ist seine Ernährung, hat sich da etwas verändert? Das sind viele Faktoren, wenn man das genau sehen will und dann kann man sich entscheiden, was zu tun ist, um das jetzt zu beheben. Wenn es wirklich der Magen ist, dann muss ich vielleicht einmal die Ernährung umstellen, ich muss das Kaufverhalten, also die ganze Esskultur korrigieren. Das wäre dann im Sinne



F.X. Mayrs zum Beispiel oder vielleicht braucht derjenige eine psychologische Beratung.

Martin Hammerl

Da wünschen wir unseren Zuhörerinnen und Zuhörern eine gesunde Ernährung, eine richtige Ernährung, ein stressfreies Leben und alles was wir heute noch gehört haben, damit Sie vom Sodbrennen verschont bleiben. Ich bedanke mich sehr bei meinem Gast heute Dr. Herbert Wiedergut. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Dr. Herbert Wiedergut

Ich bedanke mich sehr für das ausführliche Gespräch.

Martin Hammerl

Und an unsere Zuhörerinnen und Zuhörer: Bleiben Sie gesund!