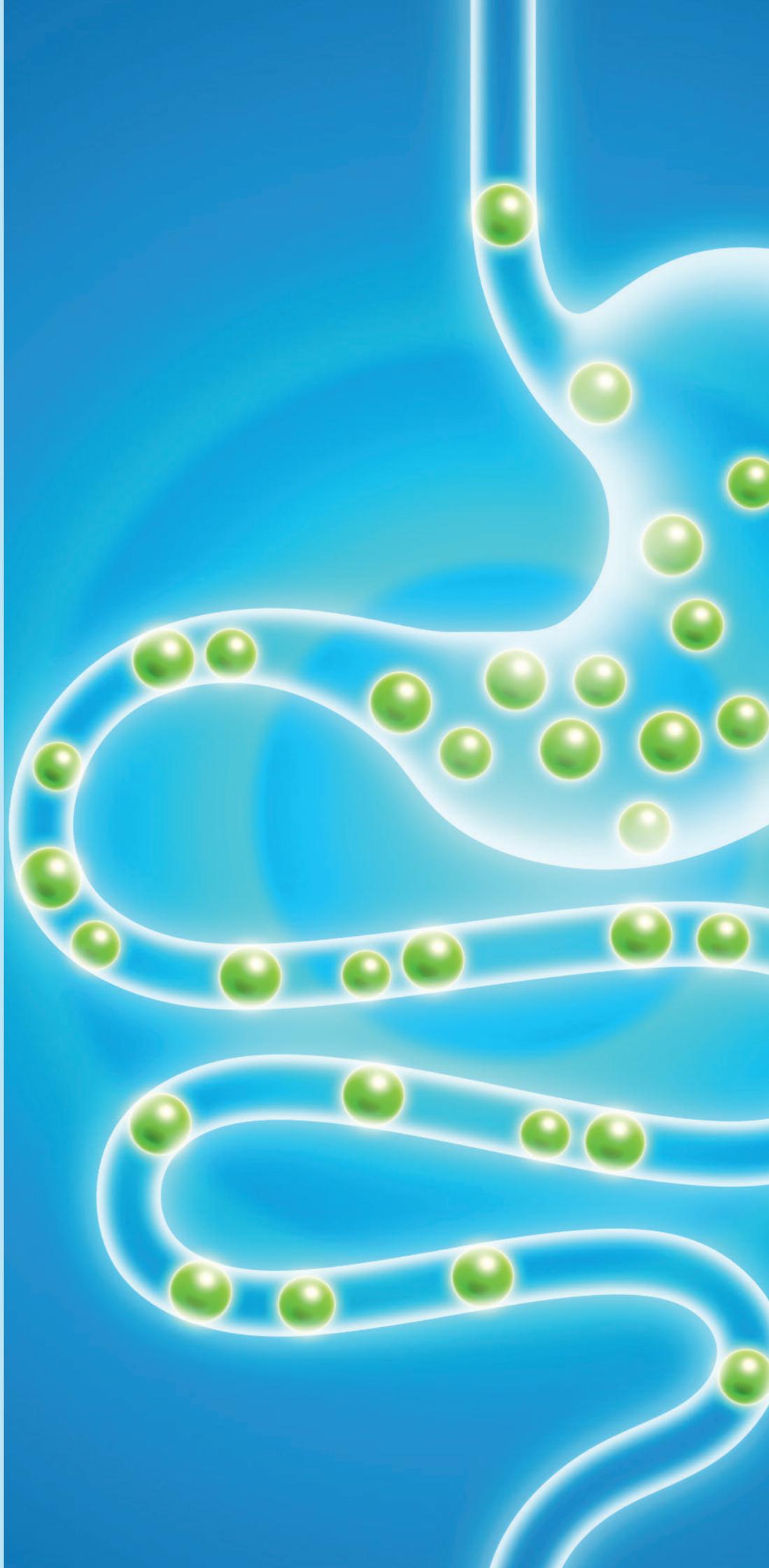


Der Magen

Zahlen & Fakten

- Der Magen liegt im oberen Bauchbereich – im Verdauungstrakt zwischen Speiseröhre und Zwölffingerdarm.
- Er ist 20 bis 30 Zentimeter lang und kann 1,2 bis 1,6 Liter fassen.
- Zu den Hauptaufgaben gehören die Nahrungsspeicherung und häppchenweise Weitergabe an den Darm zur weiteren Verdauung.
- Kräftige Muskelschichten erzeugen wellenförmige Bewegungen in der Magenwand, die den Speisebrei durchmischen und transportieren.
- Hier werden vor allem Eiweiße gespalten – Kohlenhydrate und Fette passieren den Magen nahezu ungehindert.
- Täglich sorgen etwa 2 Liter Magensaft – vor allem aus Salzsäure und Verdauungsenzymen bestehend – für ein saures Klima.
- Das saure Milieu tötet die meisten in der Nahrung befindlichen Bakterien ab, sich selbst schützt der Magen mit einer Schleimschicht.
- Leicht verdauliche Nahrungsmittel (z. B. Reis, Obst oder Gemüse) verbleiben nur etwa 1 bis 2 Stunden im Magen, schwer verdauliche Speisen (z. B. Schweine- oder Gänsebraten) hingegen bis zu 8 Stunden.



Aufruhr im Bauch

Was hilft, wenn der Magen schmerzt

*Gesundheit geht durch den Magen.
Können die Mahlzeiten nicht richtig ver-
daut werden, fühlen wir uns nicht wohl.
Dann ist es wichtig, die Auslöser
zu finden und zu bekämpfen.*

Das, was wir essen und trinken, liefert unserem Körper die benötigten Nährstoffe. Dafür zerlegen die verschiedenen Stationen des Verdauungstraktes die Lebensmittel in ihre Bestandteile – vor allem Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Magen und Darm haben dabei besonders viel Arbeit. Daher spüren wir hier besonders deutlich, wenn etwas nicht stimmt. Drückt und schmerzt es im linken bis mittleren Oberbauch, kann das auf Magenprobleme hindeuten. Nach einer üppigen Mahlzeit ist das zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos. Treten die Beschwerden häufiger auf oder halten länger an, hilft der Arzt bei der Suche nach der Ursache. Oft kann jeder selbst einen großen Teil dazu beitragen, seinen Magen wieder zu beruhigen.

Wichtige Hinweise für den Arzt

Neben den Magenschmerzen sind vor allem Druck-, Völle- und Blähgefühl im Oberbauch typische Magenprobleme. Daneben können Appetitlosigkeit, Luftaufstoßen und Übelkeit bis hin zum Erbrechen auftreten. Ist auch die Speiseröhre involviert, kommen Sodbrennen und saures Aufstoßen als mögliche Symptome hinzu – beim Darm sind es Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten.

Doch nicht nur die unmittelbare Umgebung des Magens ist betroffen: Stiche in der Herzgegend, Kreislaufprobleme, Schweißausbrüche, Kopf- oder Rückenschmerzen,

Gelenkbeschwerden und psychische Beschwerden wie Schlaf- und Angststörungen oder Depression kommen ebenfalls vor. Egal, ob einzeln oder in Kombination, die Symptome liefern dem Arzt wichtige Hinweise. Daher lohnt es sich, alle Beschwerden gut zu beschreiben, auch wenn sie auf den ersten Blick vielleicht nicht zusammengehören.

Es gibt viele Ursachen

Es gibt ganz verschiedene Auslöser, welche die Magenfunktion beeinträchtigen oder eine Erkrankung verursachen können. Dazu zählen:

- Entzündungen
 - Eine gestörte Bewegung der Magenmuskulatur
 - Überempfindliche Magen-Darm-Nerven
 - Eine Autoimmunerkrankung
 - Eine Überproduktion von Magensäure
- „Häufig gibt es nicht nur eine Ursache, sondern es sind mehrere Faktoren involviert“, erklärt Dr. med. Dagmar Mainz. ▶

Wir informieren Sie

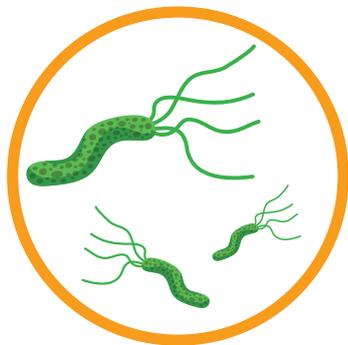
Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Magenbeschwerden“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die **almeda GmbH** – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➤ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr
und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Säureresistente *Bewohner*



Seit Anfang der Achtzigerjahre ist bekannt, dass das Bakterium *Helicobacter pylori* auf der Oberfläche der Magenschleimhaut lebt und die Hauptursache der Gastritis ist. Für diese Entdeckung erhielten die Forscher Robin Warren und Barry Marshall 2005 den Medizin-Nobelpreis. In Deutschland tragen schätzungsweise 40 von 100 Menschen das Stäbchenbakterium in sich – meist, ohne es jemals zu bemerken. Oft wird es bereits in der Kindheit durch den engen Kontakt innerhalb der Familie übertragen, beispielsweise über kontaminierte Nahrungsmittel. *Helicobacter pylori* stört die Magensäureproduktion. Das kann zu einer Übersäuerung führen, die Magenwand und -schleimhaut schädigen und schlimmstenfalls irgendwann zu Magenkrebs führen. Von den 40 Trägern entwickelt sich jedoch nur bei etwa 4 bis 8 Menschen eine Gastritis oder eine andere Erkrankung des Magens.

► Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie und Vorstandsmitglied im Berufsverband der Niedergelassenen Gastroenterologen Deutschlands e.V. (bng). „Neben den körperlichen Ursachen spielt auch der Kopf eine wichtige Rolle. Psychische Faktoren wie Stress, Anstrengung, Angst, Nervosität, Hektik, Ärger oder Trauer können ebenfalls auf den Magen schlagen.“ Der Körper produziert dann zum Beispiel mehr Stresshormone wie Adrenalin, was die Arbeit des Magens beeinträchtigen kann: Die Gefäße ziehen sich zusammen, die Magenschleimhaut wird schlechter durchblutet und der Transport des Speisebreis gehemmt. Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel sowie verschiedene Ess- und Trinkgewohnheiten. Fett- und zuckerhaltige oder scharfe Speisen, übermäßiger Alkoholkonsum sowie unregelmäßiges, hektisches Essen, große Portionen oder späte Mahlzeiten können ebenfalls Beschwerden verursachen oder verstärken. Zudem können Erkrankungen oder Störungen des Magens auch vererbt werden und innerhalb der Familie gehäuft auftreten.

Gereizte Magenschleimhaut

Die häufigste Diagnose in der Praxis ist die Gastritis – die Magenschleimhautentzündung. Die Schleimhaut ist wichtig, da ihre Drüsen Säure für die Verdauung der Nahrung und Abtötung von Bakterien produzieren. Außerdem werden Hormone gebildet, die den Weitertransport der Nahrung und die weitere Verdauung mitsteuern. Ist die Magenschleimhaut gereizt oder geschädigt, kann sie sich entzünden und Schmerzen verursachen. Diese Entzündung kann akut oder chronisch verlaufen – das heißt entweder plötzlich und vorübergehend oder dauerhaft Probleme bereiten. Etwa 20 Prozent der Menschen in Deutschland leiden im Laufe ihres Lebens an einer akuten Gastritis: Frauen meist zwischen dem 45. und 64. Lebensjahr, Männer oft erst nach dem 65. Lebensjahr.

Je nach Ursache ist die Magenschleimhautentzündung in verschiedene Typen unterteilt:

- **A** wie autoimmun: Die Entzündung wird in seltenen Fällen durch eine Störung des eigenen Immunsystems hervorgerufen.
- **B** wie bakteriell: Die Entzündung wird durch eine Infektion der Magenschleimhaut mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* verursacht (siehe Text links). Das ist mit 80 bis 90 Prozent die häufigste Form.
- **C** wie chemisch-toxisch: Die Entzündung wird in 7 bis 15 Prozent der Fälle durch Medikamente (siehe Text unten rechts), Reizstoffe oder Gifte ausgelöst.

Handelt es sich um eine schwere Entzündung, kann auch ein Magengeschwür – eine Wunde in der Magenwand – entstehen. Wie bei der akuten Gastritis sind die Hauptursachen eine Infektion mit *Helicobacter pylori* und Medikamente. Ein Geschwür kann sehr schmerzhaft sein. Wird es nicht rechtzeitig behandelt, können ernsthafte Folgen wie Blutungen oder sogar ein Magendurchbruch auftreten.

Bei einer chronisch-autoimmunen Gastritis kann sich mit der Zeit die Magenschleimhaut zurückbilden. Dadurch kommt die Säureproduktion zum Erliegen. Die Folgen: ein Mangel an Folsäure und ein Stopp der Vitamin-B12-Aufnahme. Das führt zur Blutarmut und einem erhöhten Risiko für Magenkrebs und sogenannte neuroendokrine Tumoren.

Weitere Diagnosen

Treten Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Stuhlveränderungen über Monate hinweg auf, kommt auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, wie eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz, oder ein Reizmagensyndrom als mögliche Ursache infrage. Nahezu jeder dritte Mensch in Deutschland leidet in unterschiedlicher Intensität und Häufigkeit an einem Reizmagen. Ähnlich einem Reizdarm gibt es oft keine eindeutige Ursache, stattdessen spielen ganz verschiedene, individuelle körperliche und seelische Faktoren zusammen. Ernste Erkrankungen wie Krebs entwickeln sich daraus nicht, die Beschwerden können aber die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. ►



Nebenwirkung *Bauchschmerz*



Medikamente können auf den Magen schlagen. Das betrifft vor allem Menschen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen. Manchmal vertragen sich die verschiedenen Wirkstoffe nicht so gut miteinander und können Nebenwirkungen wie Beschwerden im Magen- und Darmbereich verursachen oder verstärken. Zum Beispiel Acetylsalicylsäure (kurz ASS), bezie-

hungsweise Aspirin, kann die empfindliche Magenschleimhaut angreifen. Auch entzündungshemmende Schmerzmittel – sogenannte NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac – können bei längerer Einnahme die Magenschleimhaut angreifen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um Ihre Behandlung anzupassen und zum Beispiel zu einem besser verträglichen Wirkstoff zu wechseln.

Halten Sie Magen und Darm in *Schwung*

► Außerdem kann Magensäure aufsteigen und die Speiseröhre reizen. Etwa jeder Fünfte kennt die typischen Symptome: saures Aufstoßen und Sodbrennen. Dann lautet die Diagnose „Refluxkrankheit“ – die häufigste Form der Speiseröhrenerkrankung. Ist die Speiseröhre entzündet, sprechen Ärzte speziell von der Refluxösophagitis. Normalerweise verhindert ein ringförmiger Muskel am Mageneingang als eine Art Ventil, dass Mageninhalt zurückfließt. Arbeitet der Schließmuskel nicht richtig oder ist der Mageneingang anatomisch verändert, ist diese natürliche Barriere gestört. Die Ursache von länger anhaltendem Sodbrennen sollte daher vom Arzt abgeklärt werden.

Außen und innen betrachtet

Um die jeweilige Ursache zu finden, spricht der Arzt mit seinem Patienten über dessen Beschwerden und Krankheitsgeschichte. Dr. Mainz erklärt, wie wichtig das ist: „Je genauer mir der Patient seine Symptome beschreiben kann, desto besser. Ich möchte zum Beispiel wissen, ob die Probleme mit der Nahrungsaufnahme und bestimmten Lebensmitteln zusammenhängen.“ Oft kommen zunächst verschiedene Ursachen infrage. „Dann hilft häufig das Ausschlussprinzip“, beschreibt Dr. Mainz das weitere Vorgehen: „Das heißt, bevor ich ein Reizmagensyndrom diagnostiziere, möchte ich zunächst ernsthafte Erkrankungen wie Magengeschwüre oder -tumoren abklären.“ Erschwert wird die Diagnose auch dadurch, dass Symptome zum Teil sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Eine verstärkte Dehnung des Magens wird von manchen schmerzhafter empfunden als von anderen.

Dann helfen erste Untersuchungen wie das Abtasten des Bauches, ein Ultraschall und Laboruntersuchungen. Um ein möglichst genaues Bild zu erhalten, schaut der Arzt manchmal lieber direkt in den Magen: Bei der Magenspiegelung wird ein flexibler Schlauch – das Gastroskop – durch Mund und Speiseröhre eingeführt. Über die Kamera am Schlauchende

1. Versuchen Sie auf Lebensmittel und Angewohnheiten, die Ihre Beschwerden verstärken, möglichst zu verzichten. Besonders Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fruchtsäfte und Cola können den Magen reizen.
2. Nehmen Sie lieber Abstand von sehr fettigen oder scharf gewürzten Speisen.
3. Setzen Sie mehr Gemüse auf Ihren Speiseplan, wenn Obst und faserstoffreiche Lebensmittel Ihnen Schmerzen oder Blähungen bereiten.
4. Essen Sie regelmäßig in kleineren Portionen und lieber nicht zu kurz vor dem Schlafengehen.
5. Nehmen Sie sich Ruhe und Zeit zum Essen, kauen Sie langsam und gründlich, denn im Mund beginnt bereits ein Teil der Verdauung.
6. Greifen Sie lieber zum Bio-Naturjoghurt anstatt zum wärmebehandelten Fruchtjoghurt, um Ihrer Magen- und Darmflora etwas Gutes zu tun.
7. Trinken Sie bei Blähungen Tee mit Fenchel oder Pfefferminze. Auch das orientalische Gewürz Kurkuma – auch Gelbwurz genannt – soll sich positiv auswirken.
8. Verwenden Sie bei Verstopfung zum Beispiel Leinsamen, Weizenkleie oder Flohsamenschalenpulver, um Ihren Stuhlgang zu regulieren.

kann der Arzt Entzündungen, Gewebeveränderungen oder Blutungen in Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm erkennen. Zudem kann er kleine Gewebeproben aus der Schleimhaut entnehmen. Die Analyse zeigt Zellveränderungen und bakterielle Infektionen.

Magenbeschwerden kurieren

„Die Behandlung richtet sich nach der Ursache“, berichtet Dr. Mainz. „Bei einer Gastritis zeigt die Gewebeprobe, ob die Magenschleimhaut von *Helicobacter pylori* besiedelt ist. Liegt eine bakterielle Infektion vor, helfen Antibiotika.“ In der Regel müssen die verschriebenen Antibiotika 10 oder 14 Tage lang eingenommen werden. Zusätzlich helfen säurehemmende Medikamente. Das sind vor allem die sogenannten Protonenpumpenhemmer (kurz PPIs, zum Beispiel Omeprazol oder Pantoprazol). Ob die Bakterien

beseitigt sind, überprüft der Arzt anhand einer weiteren Magenprobe oder eines Atemtests.

Ist die Magenschleimhautentzündung wahrscheinlich die Nebenwirkung eines Medikamentes, wird dieses abgesetzt. Vorübergehend können Säureblocker eingesetzt werden. Verschwinden die Beschwerden, ist in der Regel keine weitere Behandlung notwendig. Stellt sich jedoch heraus, dass eine seltene Autoimmunerkrankung die Entzündung verursacht, ist sie chronisch und kann nicht geheilt werden. „Hier muss in der Regel dauerhaft Vitamin B12 ersetzt werden, um einem Mangel und einer Blutarmut vorzubeugen. Zudem kontrolliere ich regelmäßig das Blutbild und das Gewebe auf Veränderungen“, erläutert die Expertin.

Bei einer Refluxkrankheit profitieren Patienten mit Übergewicht von einer Gewichtsabnahme. „Das entlas-



*... Gehen Sie nach dem Essen
eine Runde spazieren:
Das fördert die Verdauung.*

Bild: iStock/Halpoint

tet den Mageneingang, sodass häufig gar keine Medikamente notwendig sind“, sagt Dr. Mainz. „Ansonsten behandeln wir auch diese Erkrankung beziehungsweise die Symptome nach Bedarf mit den Säureblockern. Sodbrennen und saures Aufstoßen sollen möglichst nicht mehr auftreten.“ Bei einem großen oder komplizierten Bruch am Mageneingang oder Zwerchfell, dem Aufstoßen großer Flüssigkeitsmengen sowie der Unwirksamkeit oder Unverträglichkeit der PPIs kann eine Operation unvermeidbar sein.

Auf den Bauch hören

Magenbeschwerden, deren Ursachen sehr individuell und schwer zu ermitteln sind, können oft nicht so schnell behoben werden. Gerade Patienten mit einem Reizmagen hilft es zu lernen, mehr auf ihren Körper zu achten. Schon kleine Umgewöhnungen und

eine bekömmlichere Ernährung zeigen oft gute Erfolge. Hier kann ein Symptom-Tagebuch mögliche Auslöser aufzeigen – schriftlich festgehalten, sind Häufigkeit, Dauer und Art der Beschwerden jederzeit nachvollziehbar.

Bei stressbedingten Magenproblemen helfen Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Zudem sorgt Sport nicht nur für körperliche Fitness, sondern hilft dabei, abzuschalten und die Verdauung anzuregen. „Der Verdauungsspaziergang nach dem Essen eignet sich besser als der Verdauungsschlaf“, empfiehlt auch Dr. Mainz. „Bewegung hilft bei Völlegefühl – der Magen entleert sich schneller und der unangenehme Druck im Bauch lässt nach. Das haben verschiedene Untersuchungen bestätigt.“

Auch das Alter beeinflusst die Magen-Darm-Tätigkeit. Beschwerden

wie Blähungen und Verstopfungen nehmen tendenziell zu. Das ist ein normaler Prozess: Die Bauchmuskulatur nimmt ab, genauso wie beispielsweise die Produktion von Speichel oder Magensäure. Die natürliche Schutzfunktion der Magenschleimhaut lässt nach, der Magen wird insgesamt empfindlicher. Das führt dazu, dass die Nahrung nicht mehr ganz so gut verdaut wird. Dann ist es umso wichtiger, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und seinen Magen aktiv zu unterstützen (siehe Textblock oben). ■

Mehr erfahren

Auf der Internetseite
➔ www.magen-darm-aerzte.de
können Sie sich umfassend über die
unterschiedlichen Erkrankungen
der Verdauungsorgane informieren.