

Michael
Bublé

„Betet für
meinen
krebskranken
Sohn!“



Prinzessin
Caroline

Freude
übers neue
Enkelkind!

Gerit Kling

Heimliche
Hochzeit

Robbie
Williams

„Meine Frau
rettete mich
aus meinen
Depressionen“



Natascha
Ochsenknecht

Hochzeit
geplatzt!

Zerbrach ihre
Liebe am
Altersunterschied?

Brigitta von Preußen †

Warum sie nicht
mehr leben
wollte

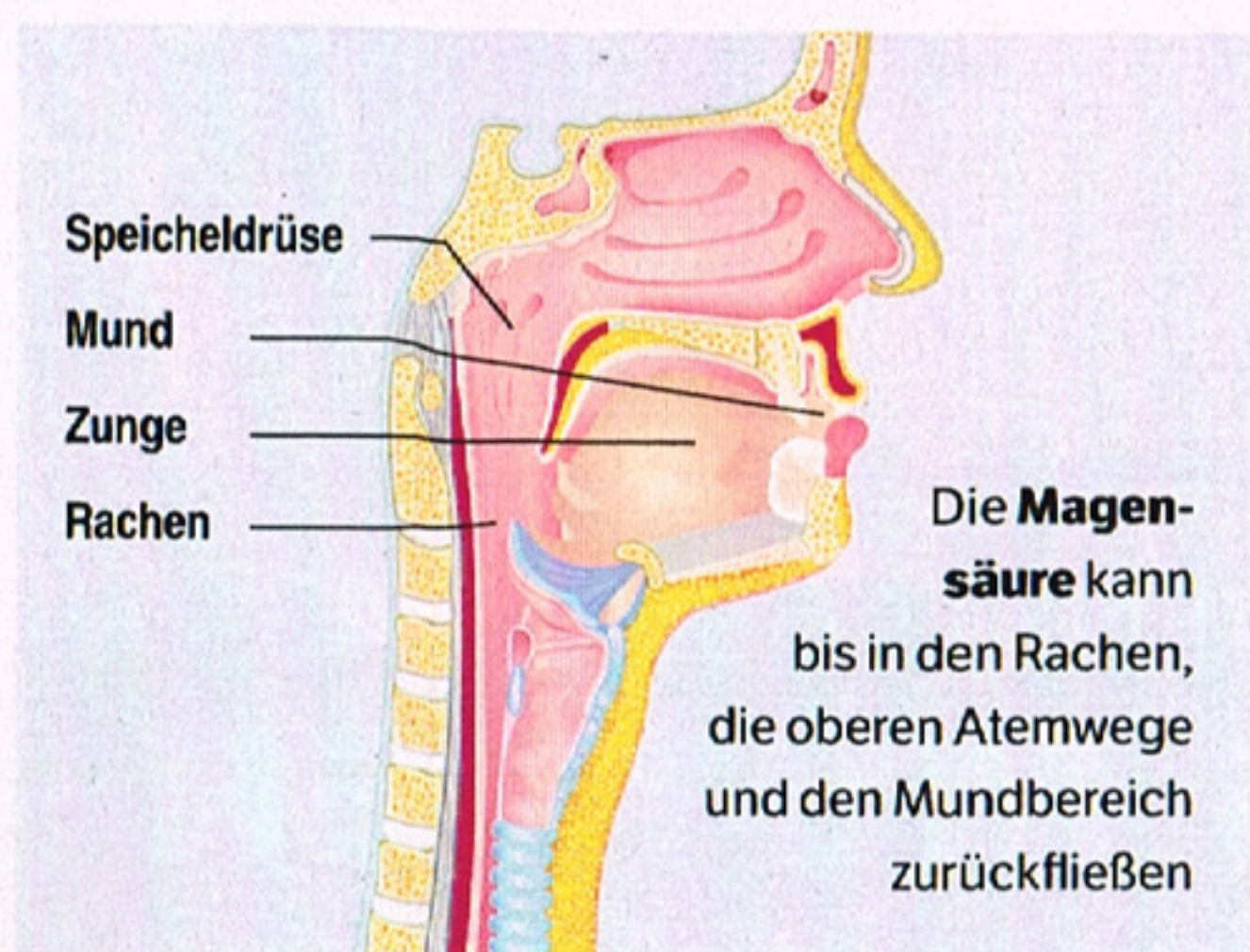
Prinz Harry

Das wilde
Vorleben seiner
neuen Liebe

US-Star
Meghan Markle &
Prinz Harry
(Fotomontage)

Der Prinz ist in eine geschiedene
US-Schauspielerin verliebt. Doch die eigene
Schwester warnt vor ihrer **dunklen Seite**

HIER BRENNT DER REFLUX



SODBRENNEN – fast jeder kennt es. Doch bei manchen Menschen wird es chronisch. Neue Behandlungsmethoden helfen Betroffenen

Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht“, hat der Schriftsteller und Lebemann **Oscar Wilde** mal gesagt. Da ist er nicht allein. Entsprechend sind jetzt wieder viele Menschen Feuer und Flamme, wenn das große Schlemmen in der Advents- und Weihnachtszeit losgeht. Einige brennen dann buchstäblich von innen, weil sie das Übermaß an Plätzchen, Stollen und Glühwein nicht vertragen. Denn ist der Magen zu voll und überdehnt, kann sich der ventilartige Muskelring zwischen dem Verdauungsorgan und der Speiseröhre vorübergehend lockern. Dann fließt etwas saurer Magensaft in die Speiseröhre und löst dort ein brennendes, schmerzhaftes Gefühl hinter dem Brustbein aus. Manchmal strahlt es auch bis in den Hals und Rachen aus. Reflux (lateinisch für: „Rückfluss“) nennen

So löschen Sie das **FEUER** im Hals



ADELE, 28. Die Sängerin musste ihr Lieblingsessen Pizza streichen, weil sie gekochte Tomaten enthalten, die schlecht für den Hals sind und zu Säure-Reflux führen können

Mediziner dieses unliebsame Phänomen. Die gute Nachricht ist: Bei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen liegt keine echte Reflux-Erkrankung vor. Sie können die gelegentlichen Feuerattacken gut selbst lösen. Der Rest der Patienten hat jedoch immer wieder mit den Beschwerden zu kämpfen.

Wie kommt es dazu?

Beispielsweise Übergewicht kann die Reflux-Krankheit, auch gastroösophageale Reflux-Erkrankung genannt, begünstigen. Denn das Fett drückt den Magen nach oben. Das kann mit der Zeit den Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen beeinträchtigen. In vielen Fällen kommt es auch zu einem Zwerchfellbruch, der das Problem verschärft. „Die sogenannte Hiatushernie entsteht, weil der kuppelförmige Atemmuskel unter der Brust

durch den dicken Bauch nach unten gedehnt wird. Dadurch rutschen Magenanteile in den Brustraum“, erklärt **Prof. Dietmar Daichendt**, Facharzt für Manuelle Medizin in München und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie. Aber auch Schlanke kann es treffen. „Nämlich dann, wenn das Zwerchfell nicht durch tiefes Ein- und Ausatmen ausreichend trainiert wird“, warnt der Experte.

MÖGLICHE URSACHEN: ATEM- STÖRUNGEN ODER ÜBER- GEWICHT

Wann ist der Arzt gefragt?

Treten saures Aufstoßen und Sodbrennen so häufig oder heftig auf, dass die Lebensqualität leidet, sollten Betroffene ihren Hausarzt oder einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen. **Prof. Joachim Labenz**, Chefarzt am Jung-Stilling-Krankenhaus in Siegen, warnt: „Unbehandelt können die ▶

LETZTER AUSWEG: OPERATION

Diese Verfahren kommen bei einer Reflux-Erkrankung zum Einsatz:

► **Manschettentechnik nach Nissen** Ein großer Eingriff, der seit ca. 40 Jahren durchgeführt wird. Dabei näht der Chirurg Anteile der Magenwand um den unteren Teil der Speiseröhre. Mögliche Folgen: u. a. Schluckbeschwerden. Es gibt Varianten dieser Technik, z. B. nach Toupet.

► **Magnetband** Ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem ein elastisches Band um die Speiseröhre gelegt wird. Es verhindert das Aufsteigen des Magensafts. Auch nach dieser OP kann es zu Schluckbeschwerden kommen. Das Verfahren wird in Deutsch-

land seit ca. fünf Jahren durchgeführt. Langzeiterfahrungen fehlen noch.

► Magenschrittmacher EndoStim

Seit ungefähr vier Jahren ist es möglich, das kleine Gerät unter die Haut zu implantieren sowie zwei Elektroden, die an den Schließmuskel des Mageneingangs angeschlossen werden. Vom Schrittmacher gehen schwache elektrische Impulse zum Schließmuskel, die seine Funktionsfähigkeit verbessern sollen. Reflux-Spezialisten halten die Methode für vielversprechend. Langzeiterfahrungen fehlen jedoch noch.

FOTOS: BESTIMAGE, SHUTTERSTOCK

Kennen Sie das Problem „Bewegungsschmerz“?

Was sind Bewegungsschmerzen?

Bewegungsschmerzen treten bei Bewegung auf und sorgen dafür, dass wir uns lieber schonen möchten, statt uns zu bewegen. Doch wer aufhört, sich zu bewegen, der verschlimmert häufig die Symptome, weil dadurch Nährstoffe nicht mehr zu den betroffenen Stellen befördert werden. Die Ursache der Schmerzen liegt häufig in den Gelenken oder der Muskulatur, wobei der Rücken- und Schulterbereich besonders oft betroffen ist. Je nachdem, welche Ursache vorliegt und wie weit die Beschwerden fortgeschritten sind, kann durch eine angemessene Therapie sogar Schmerzfremheit erreicht werden.

Wie lassen sich akute Bewegungsschmerzen behandeln?

Akute und sogar chronische Beschwerden lassen sich gut mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Ibuprofen behandeln. Doch Ibuprofen ist nicht gleich Ibuprofen, die Darreichungsform spielt auch eine große Rolle. Innovative Microgele sind in puncto schneller Wirkung vergleichbaren Cremes deutlich überlegen.

Hilfe in Minimalzeit

Das A und O der Therapie ist: Der Schmerz muss weg. Schnelle Hilfe bietet das millionenfach bewährte

Sind auch Sie betroffen?

Sie lieben es, im Garten zu arbeiten, Radtouren zu unternehmen oder mit Ihren Enkeln zu spielen – doch manchmal können Sie sich nicht richtig bewegen, weil Ihr Rücken, Ihre Muskeln oder Gelenke schmerzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich schnell und wirksam Linderung verschaffen können.

Mittel doc® Ibuprofen Schmerzgel aus Ihrer Apotheke. Das Besondere an doc®: Dadurch, dass der Wirkstoff in minimal kleinen Teilchen verpackt ist, kann er die Haut viel schneller durchdringen als dies bei vergleichbaren Salben und Cremes der Fall ist. So gelangt der schmerzlindernde Wirkstoff zusätzlich besonders tief zum Schmerzort. Dank

Microgel-Tiefenwirkung



doc® Ibuprofen Schmerzgel stoppt Bewegungsschmerzen schnell und tiefenwirksam.

dieser schnellen Tiefenwirkung wird die Entzündung an Ort und Stelle bekämpft und der Schmerz in Minimalzeit gestoppt – und das ohne den Organismus unnötig zu belasten. So können Sie das Leben wieder voll genießen – in jeder Bewegung.

doc® **Wirkt auf der Stelle.**
Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

- Schnelle Tiefenwirkung
- Stark gegen Entzündung
- Stoppt den Schmerz



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapseln), Sport- und Unfallsverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München
Stand 02/2012, P-16-A-05-1,2 H

Auf ALARM-ZEICHEN achten

► Säureattacken Komplikationen auslösen, etwa Entzündungen der Speiseröhre, und sogar die Zähne angreifen oder im Kehlkopf und der Lunge Entzündungen verursachen.“ Glücklicherweise bilden sich aufgrund einer Reflux-Erkrankung nur sehr selten Speiseröhrentumoren. Doch bei Alarmsymptomen wie Schluckstörungen, unerklärlichem Gewichtsverlust, Bluterbrechen oder schwarzem Stuhlgang sollte man sofort einen Internisten bzw. Gastroenterologen konsultieren.

Welche Medikamente helfen?

Während Antazida – das sind basische Substanzen wie Magnesiumtrisilikat oder Hydrotalcit – gelegentliches Sodbrennen durchaus lindern können, richten sie bei chronischen Beschwerden meist nicht viel aus. Warum? Weil diese Mittel die Magensäure nur binden und neutralisieren. „Sehr gut wirksam sind dagegen Protonenpum-

penhemmer“, so Gastroenterologe Labenz. „70 Prozent der Patienten fahren mit diesen sogenannten PPI sehr gut – auch langfristig.“ Denn die teils rezeptfreien Wirkstoffe (z. B. Omeprazol, Pantoprazol) hemmen die Säureproduktion im Magen. Am besten nimmt man die Präparate 30 Minuten vor dem Essen ein. Allerdings sind PPI in

letzter Zeit in die Kritik geraten. Sie sollen z. B. Osteoporose begünstigen und das Demenzrisiko erhöhen. Doch Prof. Labenz beruhigt: „Dafür gibt es keine gesicherten wissenschaftlichen Daten.“ Er schätzt das Sicherheitsprofil der PPIs als sehr gut ein. Nach seiner Erfahrung gehören gelegentlich mal ein Blähbauch, sehr selten



KIM KARDASHIAN, 36
Sie musste während ihrer Schwangerschaft auf ihr Lieblingsessen, mexikanische Gerichte, verzichten. Diese verursachten bei ihr schlimmes Sodbrennen



BARACK OBAMA, 55,
wurde 2014 wegen anhaltender Halsschmerzen untersucht. Tatsächlich passten seine Symptome zu einer Entzündung, die durch Säure-Reflux verursacht wird

ROLANDO VILLAZÓN, 44
Der mexikanisch-französische Star-Tenor sagte 2010 einen Auftritt an der Wiener Staatsoper wegen Reflux ab und kurierte erst einmal die Entzündung aus



Gewinnen Sie Gelassenheit.

Innere Ruhe durch reine Pflanzenkraft:

- Passionsblume, Melisse und Baldrian
- entspannte und leistungsfähige Tage
- erholsame Nächte



Magnesiummangel und damit verbundene Krämpfe zu ihren Nebenwirkungen. Einzig bei langer Einnahme über Monate oder gar Jahre rät der Gastroenterologe zu langsamem „Ausschleichen“ der Medikamente. „Sonst besteht die Gefahr, dass der Magen kurzfristig mehr Säure produziert.“ Eine gute und sichere Behandlungsmöglichkeit sind auch Alginat (aus Algen), die – allein oder in Kombination – den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre nach dem Essen blockieren.

Welche Therapien stehen Patienten zur Verfügung?

Prof. Daichendt hat in seiner Praxis in München schon vielen Patienten mit Sodbrennen durch Osteopathie geholfen. „So eine Behandlung kann – auch begleitend zur PPI-Einnahme – sinnvoll sein, wenn bei der Magenspiegelung ein Zwerchfellbruch festgestellt wird“, sagt er. „Oder wenn ein dicker Bauch gegen das Zwerchfell drückt.“ Wichtiger Teil dieser Therapie ist die Fixierung des Magens. Dazu lässt der Arzt seinen Patienten zunächst tief einatmen, dabei senkt sich das Zwerchfell. Gleichzeitig mit der Ausatmung, bei der es wieder nach oben steigt, hält Prof. Daichendt den Magen fest und drückt ihn leicht nach unten. „Mit solchen Grifftechniken erreiche ich die tiefer liegenden Bauchschichten und kann ihren Stoffwechsel verändern. Das

regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an“, erläutert der Spezialist für Manuelle Therapien die Wirkweise der Osteopathie. Bei einer kleinen Studie konnte er zudem nachweisen, dass durch die Behandlung verrutschte Magenanteile wieder in ihre normale Ausgangsposition zurückkehren. „Allerdings weiß man nicht, wie nachhaltig das ist“, schränkt er ein. Wie viele Sitzungen nötig sind, um einen Erfolg zu erzielen, ist individuell verschieden. Doch zeigt sich nach zwei Behandlungseinheiten keine spürbare Besserung, bricht Prof. Daichendt die Therapie ab. Die Kosten für eine Behandlung variieren, je nachdem, ob sie von einem Arzt, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker durchgeführt werden zwischen 80 und 300 Euro.

OSTEOPATHIE REGT DIE HEILUNG DES BAUCHRAUMS AN

Die privaten Kassen übernehmen die Kosten komplett, die gesetzlichen teilweise. Nachfragen lohnt sich also. Um Rückfälle nach der osteopathischen Therapie zu vermeiden, empfiehlt Prof. Daichendt seinen

Patienten, ihr Zwerchfell regelmäßig zu trainieren und die Ernährung umzustellen, zum Beispiel große Mahlzeiten zu vermeiden. „Am besten isst man fünfmal am Tag eine kleine Portion.“

Wann ist eine Operation unumgänglich?

Tatsächlich müssen Reflux-Erkrankungen nur selten operativ behandelt werden. ►

ZWERCHFELL IN BALANCE



Lachen ist die beste Medizin

Die kuppelförmige Muskel-Sehnen-Platte, die unsere Brusthöhle vom Bauchraum trennt, ist unser wichtigster Atemmotor. Und wie jede Muskulatur kann das Zwerchfell trainiert werden. Dadurch lassen sich Reflux-Beschwerden nachweislich verringern. Das zeigte eine Studie der medizinischen Universität Graz. So bleibt der Atemmuskel stark und elastisch: ► **Schritt 1:** Atmen Sie mehrmals täglich 15- bis 20-mal bewusst tief ein und aus. Achten Sie darauf, dass die Luft dabei die Bauchdecke anhebt. Beim Ausatmen wird sie wieder flach. ► **Schritt 2:** „Lachen Sie häufig laut und herzlich!“, rät Prof. Daichendt. Denn diese spontanen Kontraktionen sind das beste Training fürs Zwerchfell.

Magnesium Verla® direkt

Felix, 20 Jahre, Skisportler

Magnesium Verla® direkt

Magnesium Verla® direkt

magnesium-verla.de

Sport und Magnesium gehören zusammen. Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff – wichtig für den Energiestoffwechsel, die Muskeln und Nerven.

Magnesium Verla® direkt

- schnelle Magnesiumversorgung für unterwegs – ohne Flüssigkeit
- Citrus- oder Himbeergeckmack
- Empfehlung: 1 Stück täglich mit 150 mg organischem Magnesium

Mineralstoffkompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

In Top-Form mit
organischem Magnesiumcitrat

www.magnesium-verla.de