

**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Roger Lux**  
**Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin  
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung  
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz  
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

---

## **Reizmagen (funktionelle Dyspepsie)**

### **Informationen und Hilfe**

Liebe Patientin, lieber Patient,

der sogenannte Reizmagen, im medizinischen Sprachgebrauch auch als „funktionelle Dyspepsie“ bezeichnet, ist eine Erkrankung, die in der Bevölkerung häufig vorkommt. Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung leidet gelegentlich an Beschwerden, die auf einen Reizmagen zurückzuführen sind. Typisch sind Beschwerden im Oberbauch, ohne dass krankhafte körperliche Veränderungen nachweisbar sind.

#### **Welche Symptome können auftreten?**

Es handelt sich um eine gutartige Erkrankung deren Ursache nicht bekannt ist. Das Beschwerdebild entwickelt sich meist schleichend über 3 Monate oder auch länger. Die Beschwerden können dauerhaft anhalten, verschwinden wieder oder kehren in bestimmten Abständen immer wieder. Bei einem Reizmagen treten verschiedene Krankheitszeichen in Form von Verdauungsbeschwerden auf, oft ähneln sie den Symptomen des Reizdarms. Es treten Schmerzen im Oberbauch auf, ein Druck in der Magengegend, dazu gesellen sich gern Völlegefühl, saures Aufstoßen, Appetitlosigkeit und Abneigung gegenüber bestimmten Speisen. Selten besteht Übelkeit und Erbrechen.

#### **Welche Ursachen gibt es?**

Meist liegt ein überempfindliches Nervensystem im oberen Magen-Darm-Trakt vor. Diese gesteigerte Sensibilität macht den Magen besonders empfindlich gegenüber äußeren und inneren Reizen. Eine Störung der Magenbeweglichkeit kann ebenfalls Ursache eines Reizmagens sein, wenn die Muskulatur der Magenwand nicht ausreichend aktiv oder zu aktiv ist. Die Nahrung verbleibt somit zu lange im Magen. Auch in den Magen rückfließende Gallenflüssigkeit kann ein auslösender Faktor sein.

In besonderen Fällen kann eine besondere Form der Magenschleimhautentzündung (Gastritis) einen Reizmagen auslösen. diese wird durch das Bakterium *Helicobacter pylori* hervorgerufen werden. Die Erreger greifen die Magenwände an und lösen eine Reizung der Schleimhaut hervor. Nicht zuletzt hat der Reizmagen häufig psychische oder ernährungsbedingte Gründe. Unausgewogene Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, reichliches und falsches Essen, vor allem Fett, Zucker, Kaffee, Alkohol sowie Stress, Hektik und Zigarettenkonsum sind oft Auslöser. Häufig fehlt Bewegung, Entspannung, Schlaf und Ruhe.

#### **Welche Untersuchungen sind notwendig?**

Um mögliche organische Erkrankungen auszuschließen sind verschiedene Untersuchungen obligat. Neben der Erhebung der Krankengeschichte, der körperlichen Untersuchung, Labortests sind der Ultraschall des Bauchraums und eine Magenspiegelung sinnvoll. Somit können Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms in Form von Entzündungen und Geschwüren

hin untersucht werden. ebenso kann getestet werden ob eine Helicobacter-pylori- Infektion vorliegt.

### **Wie sehen die Auswirkungen und Komplikationen aus?**

Das Allgemeinbefinden der Betroffenen kann vor allem bei starken und lang andauernden Beschwerden leiden. Dies ist zumeist dann der Fall, wenn kein normales Essverhalten mehr eingehalten werden kann und die Betroffenen auf zahlreiche Gerichte verzichten müssen und Besuche in Restaurants zum Problem werden. Die Beschwerden schüren darüber hinaus die Angst vor schwerwiegenden Erkrankungen, wie einem Magengeschwür oder gar Magenkrebs. Spätestens dann sollte der Gang zum Arzt und zur Behandlung führen.

### **Wie sieht die Behandlung aus?**

Bei milden Symptomen hilft eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und ein absetzen von Medikamenten, die Verdauungsstörungen verursachen können. Reicht dies nicht aus kommt eine medikamentöse Therapie in Frage.

Bei Schmerzen und Sodbrennen helfen H2-Blocker (z.B. Ranitidin) oder Protonenpumpenhemmer (PPI) (z.B. Pantoprazol, Omeprazol). Diese Substanzen unterdrücken sehr effektiv die überschüssige Magensäurebildung. Liegt eine Bewegungsstörung der Magenwand vor helfen Substanzen die die Motorik der Magenwandmuskulatur anregen (z.B. Metoclopramid, Domperidon) und dabei den Mageninhalt schneller abzutransportieren. Sie lindern auch Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit und Brechreiz.

Eine Infektion mit Helicobacter pylori wird mit einer Antibiotika-Kombination über mehrere Tage erfolgreich behandelt.

### **Wie sehen Vorsorgemaßnahmen aus?**

Es einige sinnvolle Tipps zur Ernährung und Lebensweise:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Verzichten Sie auf blähende Nahrungsmittel wie Kohl und Bohnen
- Nehmen Sie lieber leichte speisen zu sich, die gut bekömmlich sind
- der tägliche Speiseplan sollte immer frische Obst, Gemüse und Salat beinhalten
- 2-3 Portionen Seefisch pro Woche sind ratsam, Fleisch nur in Maßen, 2 mal pro Woche
- würzen und Salzen Sie nicht zu stark
- Trinken Sie reichlich, 2-3 Liter am Tag, nicht zu kalt, am besten Wasser und Heilkräutertees
- Alkohol und Kaffee nur in Maßen, ggf. sollten Sie ganz darauf verzichten
- Kein Zigaretten
- sorgen Sie für regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und Entspannung durch Entspannungsverfahren, Yoga, Meditation Atem- oder Bewegungsübungen
- treiben Sie, wenn möglich, bitte regelmäßig Sport. Auch leichte regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität (drei bis viermal pro Woche a 45 Min.) regt nicht nur das Herz- Kreislaufsystem an, sondern auch die Verdauungsfunktion.

### **Wie ist die Prognose?**

Die Prognose ist sehr günstig, da in der Regel keine Komplikationen oder ernste Folgeerkrankungen auftreten. Meist verschwinden die Beschwerden unter Therapie und Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Nach einer sechs wöchigen Behandlung verschwinden die Symptome bei über 60% der Betroffenen komplett, können aber leider auch wieder auftreten.