

Martin Riegler, Petra Fuss, Karin Hönig-Robier

Wenn Stress sauer aufstößt

Der Weg zu einer gesunden Speiseröhre



2., akt. Auflage

maudrich 

Martin Riegler, Petra Fuss, Karin Hönig-Robier

Wenn Stress sauer aufstößt

Martin Riegler, Petra Fuss, Karin Hönig-Robier

Wenn Stress sauer aufstößt

Der Weg zu einer gesunden Speiseröhre

2., akt. Auflage

maudrich

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber bietet interessierten Patienten, die mehr über ihre Symptome und ihre Krankheit erfahren wollen, Hilfestellung und zusätzliche Information. Er kann jedoch nicht den persönlichen Kontakt mit Ihrem Arzt ersetzen. Bevor Sie eine Therapie beginnen, beenden oder in irgendeiner Form verändern, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt!

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung alleine der männlichen Form inhaltlich natürlich für Frauen und Männer gilt und keinesfalls ein sexistischer Sprachgebrauch intendiert ist.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., aktualisierte Auflage 2022

Copyright © 2018 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagillustration: adaptiert nach © GiZGRAPHICS, Adobe Stock

Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-146-0 (Print)

ISBN 978-3-99111-633-2 (E-PDF)

Vorwort zur 2. Auflage

Reflux mit Sodbrennen, Husten, Heiserkeit und Asthma als stressbedingte psychosomatische Reaktion der *Conditio humana* hat in den letzten Jahren, zu guter Letzt auch wegen der Covid Pandemie und den rezenten wirtschaftlichen und geopolitischen Ereignissen, deutlich zugenommen. Immer mehr Menschen sind nach dem Essen von Refluxbeschwerden geplagt, welche Lebensqualität, Wohlbefinden und Dasein beeinträchtigen. Immer mehr Betroffene suchen Rat und Hilfe.

Die aktualisierte 2. Auflage leistet den angeführten Tatsachen Folge und berücksichtigt neueste Daten und Erfahrungen zur Diagnose, Krebsvorsorge und Behandlung von Reflux und deren psychosomatischen Manifestationen. Das Buch bietet weiters Tipps zu Lifestyle und Ernährung und stellt eine neue Operationsmethode (Reflux-Stopp) vor.

Es würde uns freuen, wenn das Buch weiterhin dazu beiträgt, für viele Betroffene ein Anstoß zu sein, Gesundheit und Wohlbefinden wiederzuerlangen.

Wien, im Mai 2022

Ihr *Martin Riegler*

* * * * *

Vorwort zur 1. Auflage

Tag für Tag erfahren wir von berührenden Patientenschicksalen: Die alleinerziehende, berufstätige Mutter, die permanent von dem schlechten Gewissen geplagt wird, ihren Kindern zu wenig Zeit zu widmen. Der hart arbeitende Familienvater, der sich zu viel von seinem Chef gefallen lässt, um seiner Familie weiterhin alles bieten zu können. Die 54-jährige Alleinstehende, die nicht mehr weiß, wie sie ihren Job behalten und gleichzeitig ihre an Alzheimer erkrankte Mutter persönlich betreuen soll.

Was alle gemeinsam haben: Sie suchen unser Diagnose- und Therapiezentrum auf, weil sie an starkem Sodbrennen oder saurem Aufstoßen leiden, ein ständiges Knödelgefühl

(auch Globusgefühl oder Kloß) im Hals haben oder weil sie immer wieder von Heiserkeit und trockenem Husten geplagt werden.

Kurz: Sie zeigen Symptome, die den Verdacht auf Refluxkrankheit aufkommen lassen.

Und das kommt nicht von ungefähr: Stress wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus, er verursacht auch körperliche Veränderungen, wie Untersuchungen immer wieder zeigen. Besonders der Verdauungstrakt gerät in hektischen Zeiten schnell aus dem Takt. Magenschmerzen und Sodbrennen können die Folge sein. Was das Gemüt stresst, hat auch Einfluss auf unsere Speiseröhre. Aus diesem Grund hinterfragen wir auch im Erstgespräch nicht nur Intensität und Häufigkeit der Beschwerden, sondern auch die Lebensumstände unserer Patienten. Dieser wichtige Teil der Diagnose hilft uns, bei den Ursachen der Refluxerkrankung anzusetzen und darauf aufbauend die Therapie optimal und ganzheitlich zu planen.

Was will uns der Körper sagen, wenn sich die Speiseröhre immer wieder schmerzhaft bemerkbar macht? Erstmals wird in vorliegendem Buch geschildert, welche Botschaften uns ein im Allgemeinen vernachlässigtes Organ – die Speiseröhre – übermitteln kann, wie man diese entschlüsselt und in eine Therapie umsetzt. Mithilfe zahlreicher Patientenbeispiele möchten wir unseren Lesern die nötigen Schritte zur Wiedererlangung einer guten Lebensqualität plakativ vor Augen führen.

Denken Sie aber bitte daran: Das Buch soll Ihnen Perspektiven aufzeigen, kann aber weder ein ärztliches Gespräch, eine Diagnosestellung noch IHREN individuellen Therapieplan ersetzen.

Wien, im Jänner 2018

Eine anregende Lektüre wünschen Ihnen

Martin Riegler,

Petra Fuss und

Karin Hönig-Robier

Danksagung

Ich danke meinen Eltern Friedhild und Ewald, meiner Schwester Senta und ihrer Familie, und meiner Frau Tina für deren Liebe, Geduld und Verständnis, ohne die die zeitaufwändige Umsetzung dieses Projekts nie möglich gewesen wäre.

Weiters danke ich unseren Patientinnen und Patienten für deren Offenheit und Vertrauen. Sie geben uns Tag für Tag Gelegenheit, die vielseitigen Gesichter und Ausdrucksformen der Refluxkrankheit noch besser kennenzulernen. Besonderer Dank gebührt auch meinen Lehrern und Freunden, die mich stets motivierten, weiterzusuchen und nie aufzuhören, Fragen zu stellen.

Martin Riegler

Einleitung	10
----------------------	----

I Entstehung von Reflux & Refluxstadien 15

Medizinische Aspekte: „Wie kommt es überhaupt zu übermäßigem Reflux?“	16
Gewebeveränderungen durch den Reflux	19
Die Refluxkrankheit: Antwort der Speiseröhre auf unseren Lebensstil	20
Reflux und Essgewohnheiten	20
Wie auch das Essverhalten sauer aufstoßen lässt	26
Wie sich Stress auf die Speiseröhre schlagen kann	27
Wenn Reflux selbst zum Stressauslöser wird	32

2 Die Speiseröhre als Austragungsort seelischer Dissonanzen 35

Der Ausbleib als (empfundener) Mangel an Zuwendung	42
Was diesen Mangel verursacht	45
Warum Refluxbeschwerden einen Sinn haben	48
Refluxkrankheit: Diagnose nur ganzheitlich	51
So wird die Speiseröhre zum Spiegel der Seele – Patientenbeispiele	52
Wesen der psychologischen Therapie: Übersetzung des Ausbleibs in be-handel-bare Sprachzeichen	61

3 Fazit I: Reflux ist nur ganzheitlich zu diagnostizieren . . . 65

Das ärztliche Erstgespräch	66
Magen- und Speiseröhrenspiegelung – Krebsvorsorge	67
Druck-, Transport- und Refluxmessung der Speiseröhre	71

Methoden der psychologischen Diagnostik.....	76
Die „Henne-oder-Ei“-Frage	77
Wie erkennt man, ob psychische Probleme hinter den Refluxbeschwerden stecken?	78

4 Fazit 2: Reflux ist nur ganzheitlich zu behandeln 85

Therapie mit Medikamenten	88
Das Anti-Reflux-Ernährungskonzept.....	91
Was der Psychologe beitragen kann.....	102
Wer profitiert vom psychologischen Gespräch?	103
Behandlungsmodule	103
Anti-Reflux-Operationen.....	116
Wann ist ein operativer Eingriff angesagt?	116
Überblick über die Operationsmethoden	117
Vorbeugende Eingriffe bei vorhandenen Krebsvorstufen	125

5 Mitten im Leben: Patientenbeispiele, die berühren . . . 129

6 Häufige Fragen und Antworten 153

Anhang

Quellenverzeichnis.....	160
Stichwortverzeichnis.....	163
Über die Autoren	167

Einleitung

*„Sie, die Speiseröhre, spricht nicht, sie verbirgt nicht, sie gibt Zeichen.“
(nach Heraklit)*

Der Trend nimmt – leider – zu: Reflux mit Sodbrennen, Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen und Asthma betrifft – mehr oder weniger regelmäßig – bereits rund 1,5 Millionen Österreicher. 10–15 Millionen Menschen sollen es in Deutschland sein. Tendenz weltweit steigend.

Zur Krankheit wird Reflux, wenn die dadurch hervorgerufenen Beschwerden Produktivität und Lebensqualität der Betroffenen schmälern und/oder bereits eine Vorstufe von Krebs (Barrett-Ösophagus; Barrett-Syndrom) vorliegt. Beim Barrett-Syndrom handelt es sich um eine Gewebeveränderung in der Speiseröhre, die – vergleichbar einem Polypen im Dickdarm – bereits ein eindeutiges Krebsrisiko birgt. Und genau diese Krebsart (Barrett-Karzinom) hat in den letzten 20 Jahren um mehr als ein 10-Faches (!) zugenommen. Waren es etwa in Österreich Mitte der 1980er-Jahre noch rund 30 bekanntgewordene Fälle pro Jahr, so sind mittlerweile jährlich nahezu 1.000 Neuerkrankungen dokumentiert. Damit liegt Österreich voll im Trend anderer europäischer Staaten wie England, Deutschland, Italien und Frankreich.

Noch rapider nahm die Zahl der Neuerkrankungen in den USA und in China zu, was einerseits durch die raschere Verbreitung der Fast-Food-Esskultur, andererseits aber auch durch die allgemeine Zunahme von Dauerstress-Situationen erklärt wird. Nicht von ungefähr zählen Magensäureblocker, sogenannte Protonenpumpen-Hemmer (PPI) mittlerweile zu den weltweit meistverordneten Präparaten. Das mag schön sein für die Pharmaindustrie, aber wie geht es den Betroffenen dabei? Haben Sie damit ihr permanent belastendes Alltagsproblem im Griff? Natürlich nicht!

„Es steht mir bis zum Hals“, „Mir stößt die Galle auf“, „Ich will das nicht mehr hinunterschlucken“, „Mir ist im wahrsten Sinn des Wortes zum Kotzen“ – Derlei Formulierungen weisen bekanntlich weniger auf ungenießbare Speisen hin als auf nervende Situatio-

nen. Was geht hier vor? Was schafft sich hier Luft und wird zum Warnsignal?

Die Speiseröhre entwickelt sich zunehmend zum Spiegel der Seele, zur Bühne für die Darstellung von Mangel an Zuwendung, Liebe, Respekt und Aufmerksamkeit. In unserem von Technik, Eile und Stress dominierten Leben finden wir über Speiseröhre und Hals ein Ventil, uns Luft zu verschaffen, von Druck zu befreien und auf unsere Unzufriedenheit aufmerksam zu machen. Plakativer ausgedrückt: Die Speiseröhre wird zum Blitzableiter für die leidende Seele. Damit kommt den geschilderten Refluxbeschwerden also eine besondere Bedeutung zu: Sie sind Ausdruck von Mangel, Enttäuschung, empfundener oder realer Undankbarkeit oder schlichtweg permanenter Überforderung. Häufig werden Sodbrennen, saures Aufstoßen oder der Knödel im Hals aber nicht als solche erkannt und verstanden. Bleibt nun dieser empfundene Mangel, bleiben die unerfüllten Erwartungen bestehen, nehmen die Beschwerden zu. Denn ohne das Erkennen und Behandeln der Ursachen von Reflux werden weder Medikamente und Ernährung noch ein chirurgischer Eingriff nachhaltig helfen können.

Das Abenteuer „Reflux und Seele“ weist uns also schlussendlich den Weg zu der faszinierenden Entdeckung, dass den körperlichen (somatischen) und psychischen Symptomen (Gemüt, Stimmung, Seele) des Refluxes ein gemeinsames, ursächliches Phänomen zugrunde liegt: „*der Ausbleib*“ als Überbegriff von Mangel an Liebe, Wertschätzung, Aufmerksamkeit und allgemeiner Zuwendung.

Nicht zuletzt sagt uns die revoltierende Speiseröhre auch etwas über den Zustand unserer modernen Existenz. Sie zwingt uns, unser Dasein infrage zu stellen und motiviert uns, dieses durch Beantwortung bestimmter Fragen neu zu bewerten und zu beurteilen. Daraus mögen gedankliche Ansätze zu einer Verbesserung der Lebensführung des modernen Menschen entstehen. Vielleicht sagt uns die Speiseröhre auch, dass wir uns immer wieder aus dem stressigen, schnelllebigen Fluss der modernen Lebensweise her-

ausnehmen sollten, innehalten sollten, um uns Zeit und Raum für Besinnung zu gönnen. Möglich, dass dies der Grund ist, warum es, unser Dasein, diese bedeutungsvollen Signale gerade *jetzt und heute* setzt.

Ziel unserer Ausführungen ist es, darzustellen, was diese Signale „aus dem Rachen“ bedeuten und wie man sie in die Refluxtherapie übersetzen kann, um damit die Lebensqualität wiederherzustellen. Mit entsprechenden psychologischen Methoden der Diagnose dokumentieren wir, wie wir den seelischen Aspekten von Reflux auf den Grund gehen und darauf aufbauend eine Therapie für den ganzen Menschen finden.

Weiters wollen wir mit diesem Buch aufzeigen, dass die Refluxkrankheit ganzheitlich betrachtet und behandelt werden muss, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Sehr oft ist es angebracht, mehrere Therapieformen miteinander zu kombinieren. Und wie wir mittlerweile wissen, spielt die Psychologie im Konzert dieser zahlreichen Behandlungsansätze eine bedeutende Rolle.





I Entstehung von Reflux & Refluxstadien



Medizinische Aspekte: „Wie kommt es überhaupt zu übermäßigem Reflux?“

Um Symptome wie Sodbrennen, saures Aufstoßen oder Knödelgefühl im Hals besser verstehen zu können, ist ein kleiner Ausflug in die Anatomie des oberen Verdauungstraktes hilfreich:

Die Speiseröhre reicht vom Hals zum Magen und dient dem Transport der Nahrung. Auf ihrem Weg zieht sie durch den Brustkorb, vorbei an Lunge und Herz. Durch eine anfänglich normal große Lücke im Zwerchfell, unserem Atemmuskel, erstreckt sie sich weiter in den Bauchraum und mündet 5–7 cm unterhalb des Zwerchfells in den Magen.

In ihrem Ausgang zum Magen ist die Speiseröhre mit einem faustartigen Verschluss versehen, dem sogenannten Anti-Reflux-Ventil. Dessen Aufgabe ist es, die Speiseröhre gegen den Magen zu verschließen, um den Rückfluss der Magensäure zu verhindern. Das gesunde Anti-Reflux-Ventil öffnet sich nur kurzfristig während des Essens, Trinkens, aber auch zum Aufstoßen oder Erbrechen. Dabei kommt es zu einem vorübergehenden, normalen Rückfluss der Säure, der keine Beschwerden verursacht. Sonst aber ist das Anti-Reflux-Ventil verschlossen.

Wird das Anti-Reflux-Ventil geschwächt, tritt übermäßiger Reflux auf.

Bedingt durch unterschiedliche Ursachen, auf die wir in weiterer Folge in Kapitel 1 und auch in Patientenbeispielen genauer eingehen, kommt es bei vielen zu einer Schwächung des Anti-Reflux-Ventils. Bei Frauen kann dieses zusätzlich während der Schwangerschaft – durch Erbrechen oder/und weil das Kind von unten auf die Speiseröhre drückt – in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Folge: Der Ausgang der Speiseröhre „leiert aus“ und öffnet sich wie eine kleine Trompete in Richtung Magen. In dem Fall sprechen wir von der Trompete vom Typ B oder dem Frühstadium von Reflux.

In dieser Phase fließt Magensäure in den Ausgang der Speiseröhre und führt dort zu häufigen Entzündungen. Diese wiederum äußern sich beim Betroffenen in Form von Magenschmerzen, Sodbrennen