

# GEO WISSEN

G E S U N D H E I T

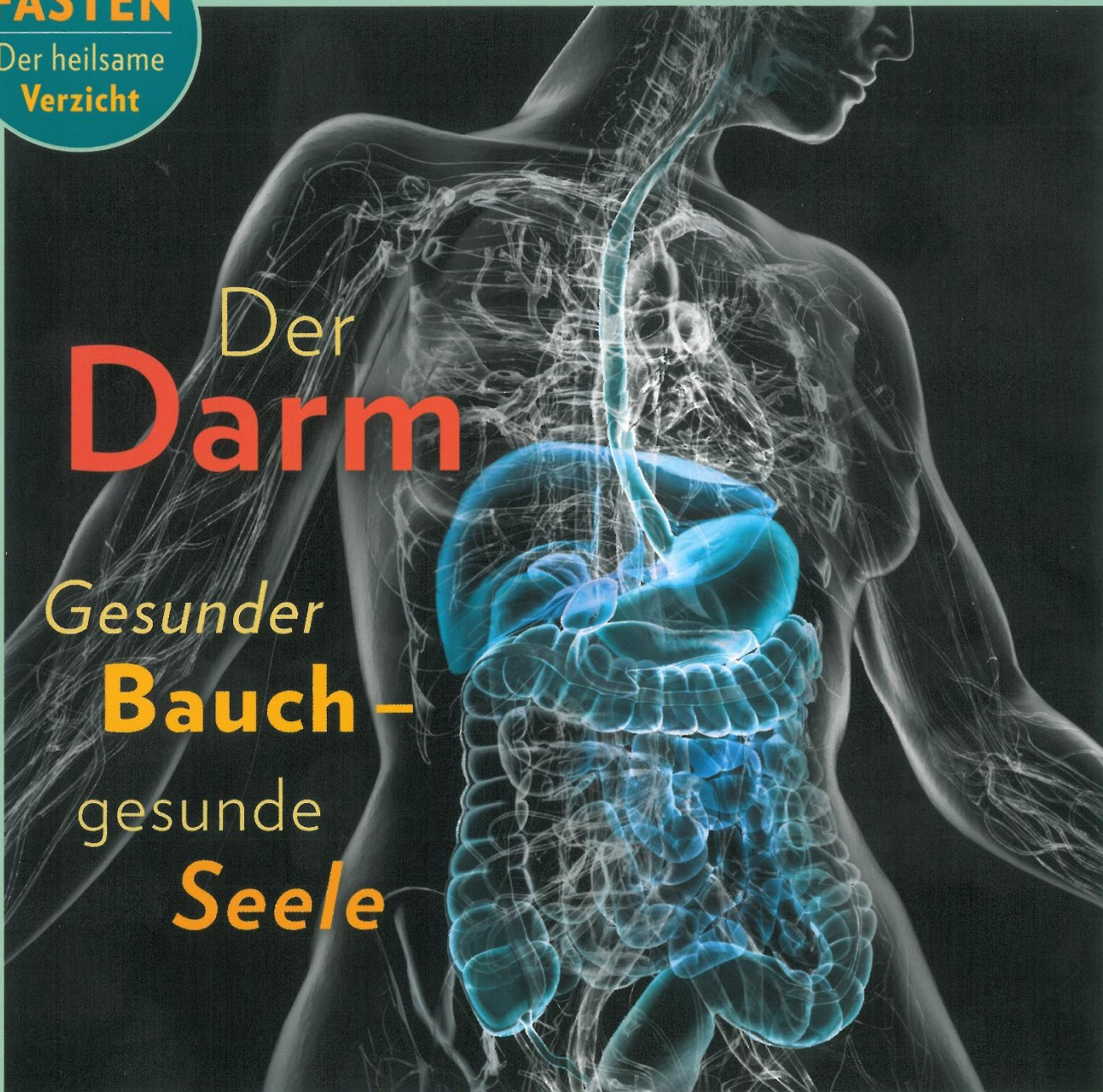
NR. 12

**FASTEN**

Der heilsame  
**Verzicht**

## Der **Darm**

Gesunder  
**Bauch** –  
gesunde  
**Seele**



### **KRANKHEITEN**

Was bei Reizdarm  
und Co. hilft

### **ÜBERGEWICHT**

Wie sinnvoll ist die  
Analyse des Mikrobioms?

### **PSYCHE**

Wenn die Darmflora unser  
Gefühlsleben bestimmt

### **ERNÄHRUNG**

Was tun bei  
Unverträglichkeiten?

Deutschland € 11,50 Österreich € 12,90 Schweiz sfr 19,80 Benelux € 13,50

4 198927 911502 12

## »Stress allein ist nicht die Ursache«

oder Rheumamittel ein, welche die Magenschleimhaut angreifen, sollte er gemeinsam mit dem Arzt überlegen, ob er sie absetzen, reduzieren oder durch weniger belastende Wirkstoffe ersetzen kann.

### FORSCHUNG

Mediziner wissen erst seit ein paar Jahrzehnten, dass *Helicobacter pylori* ganz entscheidend für Magenschleimhautentzündungen und -geschwüre verantwortlich ist. Die beiden Ärzte, die das Bakterium entdeckten und den Zusammenhang mithilfe eines Selbstversuchs nachweisen konnten (einer infizierte sich dafür absichtlich mit dem Keim), erhielten dafür 2005 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin.

Seit Jahren wird nach einer Möglichkeit gesucht, Menschen durch eine Impfung gegen die Infektion mit *Helicobacter pylori* zu schützen – bislang ohne Erfolg.

Allerdings befindet sich ein von der Technischen Universität München initiiertes Forschungsprojekt derzeit in der klinischen Erprobung. Sinnvoll wäre eine Impfung schon deshalb, da sich zunehmend Resistenzen gegen die eingesetzten Antibiotika entwickeln.

### VORSORGE

#### Den Magen schützen

Menschen, denen eine Dauerbehandlung mit Ulkus-begünstigenden Medikamenten bevorsteht, sollten sich darüber informieren, ob in ihrem Fall eine vorbeugende Einnahme von Säureblockern angeraten ist. Für Patienten, die bereits einmal ein Geschwür hatten, kann bei Nachweis von *Helicobacter pylori* unter Umständen auch eine Therapie mit Antibiotika sinnvoll sein.

Bestimmte Antidepressiva erhöhen das Risiko von Geschwürblutungen in Magen und Zwölffingerdarm. Bei dauerhafter Einnahme ist daher ebenfalls eine Prophylaxe mit Säureblockern zu erwägen.



Prof. Dr. Julia Mayerle ist Direktorin der Medizinischen Klinik II der Ludwig-Maximilians-Universität München

**GEO WISSEN: Frau Professorin Mayerle, viele Menschen glauben, dass Magengeschwüre eine Folge von zu viel Stress sind. Ist das wirklich so?**

**PROF. DR. JULIA MAYERLE:** Indirekt ist das richtig. Denn wer gestresst ist, der raucht und trinkt oft mehr als ein Mensch, der eher entspannt durchs Leben geht. Alkohol, Nikotin und Koffein regen wiederum die Säureproduktion im Magen an – was das Risiko steigen lässt, an einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür zu erkranken. Stress führt überdies dazu, dass man eher mal Kopfschmerzen bekommt und dann vielleicht ein Präparat mit Acetylsalicylsäure einnimmt – was ebenfalls die Magenschleimhaut reizt.

Insofern regt vieles von dem, was wir mit Stress in Verbindung bringen, die Säureproduktion an oder führt zu einem direkten Schaden an der Magenschleimhaut. Stress alleine aber erhöht die Säureproduktion wahrscheinlich nicht.

**Was ist mit schwer verdaulichem Essen?**

Als Reaktion auf bestimmte Lebensmittel ist der Magen quasi gezwungen, vermehrt Säure auszuschütten. Fette etwa sind schwer verdaulich, weil es für den

Magen aufwendig ist, sie in kleine Tröpfchen zu zerlegen und so für den Darm aufnahmefähig zu machen.

Die meisten Menschen werden das kennen: Wenn sie abends zum Grillen eingeladen sind, fettreich essen und dazu noch Alkohol trinken, kann es vorkommen, dass sie am nächsten Tag einen dumpfen Schmerz in der Magengrube verspüren, womöglich auch Sodbrennen. Das liegt an der großen Menge Magensäure, die viel Zeit hatte, die Schleimhäute des Magens anzugreifen. Könnten sie dann in ihren Magen schauen, würden sie eine Magenschleimhautentzündung sehen.

**Das geht so schnell?**

In den meisten Fällen schon. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, reicht schon ein Gramm Acetylsalicylsäure – was zwei Kopfschmerztabletten entspricht, also nicht einmal eine ungewöhnlich hohe Dosis ist. Nämlich ein Arzt dann sechs bis acht Stunden später eine Magenspiegelung vor, fände er viele kleine Erosionen der Magenschleimhaut; das sind die Vorstufen für Ulzerationen, also entzündliche Geschwürbildungen. Die verschwinden zwar meist wieder von selbst, so wie die Entzündung nach einem fettreichen Essen – aber eben nicht immer.

**Der häufigste Grund für ein Magengeschwür ist ein Bakterium namens *Helicobacter pylori*. Wie kann es im Magen überhaupt überleben?**

*Helicobacter pylori* ist tatsächlich das einzige Bakterium, das wir kennen, das ein saures Milieu wie das des Magens überleben kann. Normalerweise zersetzt die Magensäure ein Bakterium, indem es dessen Proteine zerstört. Aber *Helicobacter pylori* hat die faszinierende Eigenschaft, sich selbst ein basisches Milieu zu schaffen: Es pumpt Basen aus seinem Inneren nach außen, was die Magensäure neutralisiert und ihm gewissermaßen ein

nen Schutzschild verpasst. Unser Immunsystem erkennt *Helicobacter pylori* und versucht, sich mit vermehrter Säureausschüttung dagegen zu wehren. Dadurch kommt es zu einer Entzündung der Magenschleimhaut. Jeder, der mit *Helicobacter pylori* infiziert ist, hat eine lokale Magenschleimhautentzündung, aber nur bei 20 Prozent der Betroffenen zeigen sich Symptome.

#### **Sollte man dann versuchen, das Bakterium möglichst schnell loszuwerden?**

Wenn schon ein Magengeschwür oder eine andere durch *Helicobacter pylori* ausgelöste Erkrankung vorliegt, ist das natürlich sinnvoll. Mit einer Kombination von zwei Antibiotika lässt sich der Keim dann erfolgreich bekämpfen.

Aber die meisten Menschen können durchaus längere Zeit ohne größere Probleme mit *Helicobacter pylori* leben, und nicht aus jeder lokalen Magenschleimhautentzündung wird ein Magengeschwür. Die wesentliche Ursache für das Auftreten eines Magengeschwürs ist immer noch eine erhöhte Säureproduktion; das Auftreten von *Helicobacter pylori* ist dann ein Faktor, der das Risiko potenziert.

## »Empfindliche Mägen werden schon durch kleine Schmerzmittelmengen geschädigt«

#### **Weshalb bekämpft man das Bakterium nicht gleich vorbeugend?**

Weil es für viele Menschen auch seine nützlichen Seiten hat. Wir Mediziner gehen davon aus, dass ein Befall des Magens mit *Helicobacter pylori* durchaus eine Schutzwirkung hat: etwa gegen den Ausbruch von Allergien und anderen Überempfindlichkeitsreaktionen. Und selbst wenn Sie *Helicobacter pylori* mit einer Antibiotika-Kur loswerden, kommt es in vielen Fällen schon bald zu einer er-

neuten Infektion. Insgesamt tragen je nach Land rund 50 Prozent aller Erwachsenen den Keim im Magen. In den Industrienationen hat der Anteil der Infizierten in den letzten Jahren durch den vermehrten Gebrauch von Antibiotika allerdings abgenommen.

#### **Aber kann *Helicobacter pylori* nicht schlimmstenfalls über lang andauernde Entzündungen der Magenschleimhaut zu Magenkrebs führen?**

Nur über einen sehr, sehr, sehr langen Zeitraum. Letztlich geht es, wie so oft in der Medizin, um eine Risikoabwägung: Würde man aufgrund dieser geringen Gefahr in der ganzen Bevölkerung *Helicobacter pylori* auszurotten versuchen, so wären die Nebenwirkungen der millionenfachen Antibiotikatherapien vergleichsweise viel größer.

Das absolute Risiko, in Europa an einem Magenkarzinom zu erkranken, ist sehr gering.

#### **Wenn ich – aus welchem Grund auch immer – Magenschmerzen habe, wann sollte ich damit zum Arzt gehen und eine Magenspiegelung machen lassen?**

Auf jeden Fall, wenn Schmerzen oder Druckgefühl im Oberbauch länger andauern. Aber auch, wenn während oder nach dem Essen immer wieder Schmerzen auftreten. Oder wenn Schluckbeschwerden das Essen behindern. Und schließlich: bei häufiger Übelkeit oder Erbrechen; bei einem andauernden Appetitmangel; wenn man ungewollt Gewicht verliert; wenn man sich über längere Zeit wenig leistungsfähig fühlt; wenn der Stuhl ungewöhnlich dunkel gefärbt ist – Grund dafür können Blutungen im Magen sein.

Sollte die Ursache der Beschwerden eine Magenschleimhautentzündung oder ein Geschwür sein, wird Ihnen der behandelnde Kollege dann vermutlich einen Säureblocker verschreiben und Sie auf *Helicobacter pylori* testen.

#### **Helfen die Säureblocker, wenn bereits ein Magengeschwür entstanden ist?**

Ja, Betroffene bekommen dann eine entsprechend hohe Dosis, bis das Geschwür abgeheilt ist.

#### **Lässt sich mit den Mitteln auch Magengeschwüren vorbeugen?**

Das ist bei Patientengruppen sinnvoll, die aus bestimmten Gründen ein erhöhtes Risiko für Magengeschwüre haben – zum Beispiel, weil sie wegen einer Herzerkran-

## »Säureblocker in hoher Dosierung lassen Geschwüre abheilen«

kung dauerhaft Aspirin einnehmen müssen. Oder weil sie an Rheuma erkrankt sind und Kortison erhalten, was ebenfalls die Magensäureproduktion erhöht. Oder weil sie aufgrund psychiatrischer Leiden bestimmte Psychopharmaka nehmen müssen, die negativ auf den Magen wirken.

In diesen Fällen lässt sich schon mit einer eher geringen Dosis Säureblockern das Entstehen eines Magengeschwürs verhindern.

#### **Sind Menschen, die bereits unter einem Geschwür gelitten haben, anfälliger dafür, dass sich ein neues entwickelt?**

Das kommt darauf an, was die Ursache war. Wenn es daran lag, dass die Betroffenen einst viel geraucht und getrunken haben, damit aber aufgehört haben, dann haben Sie kein erhöhtes Risiko. Wenn sie aber ihr Verhalten nicht ändern, dann schon.

Und natürlich ist das Risiko für ein Geschwür höher, wenn Sie mit *Helicobacter pylori* infiziert sind.

#### **Treten Magengeschwüre heute noch so häufig auf wie früher?**

Seit Anfang der 1990er Jahre, als die Säureblocker auf den Markt kamen, verzeichnen wir eine rückläufige Tendenz. Doch sind sie noch immer keineswegs selten: Jedes Jahr entwickeln etwa zwei von 1000 Deutschen Geschwüre im Magen oder im Zwölffingerdarm.