

Martin Riegler, Karin Hönig-Robier

# ERFOLGSDRUCK MACHT SAUER

Der Anti-Sodbrennen-Ratgeber



9 783990 020753

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.*

### Bildquellen:

S. 1: © yuoak, istockphoto.com; S. 8–51: © StudioBarcelona, istockphoto.com; S. 13, 16, 18, 25, 27, 31, 32: © Peter Hötzl, ONLINE MEDIA® Communications Design GmbH;  
S. 31: © Valentina R. & rcfotostock & Markus Mainka & Elena Schweitzer & ExQuisine, fotolia.com; S. 32: © unpict & Mara Zemgaliete & Richard Oechsner & EM Art, fotolia.com

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.

Copyright © 2019 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  
Umschlagfoto & -illustration: Nattakorn Maneerat & StudioBarcelona, iStockphoto.com  
Lektorat: Mag. Sabine Sauerzapf, Wien  
Typografie & Satz: DI Norbert Novak, MEDIA-N.at, Wien  
Druck: Finidr, Tschechien  
ISBN 978-3-99002-075-3

Auch als epub erhältlich:  
ISBN 978-3-99030-893-6 (deutsch), ISBN 978-3-99030-900-1 (englisch)

# Inhalt

Einleitung ..... 8

**1 Wie kommt es überhaupt zu Reflux? ..... 13**

**2 Dem Reflux auf der Spur –  
professionelle Diagnose ..... 17**

**3 Reflux, was nun? ..... 22**

**4 Zehn Refluxfallen im Alltag und  
wie Sie ihnen entkommen ..... 35**

**5 Patientenbeispiele: So konnten Manager  
ihre Refluxkrankheit schachmatt setzen ..... 43**

Facts zur Refluxkrankheit ..... 49

Schlussworte ..... 50

Literaturverweise ..... 51

## Einleitung

Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass psychischer Druck, ungesunder Lebensstil und die Refluxkrankheit häufig Hand in Hand gehen. Körperlichen (z.B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) und psychischen Symptomen (z.B. Angst, Ausgelaugtsein) liegt oft ein gemeinsames, ursächliches Problem zu Grunde: der empfundene Mangel an Zuwendung und Wertschätzung, aber auch an Zeit und Lust, einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

### **Warum das Managerdasein oft ganz schön sauer macht**

Als Manager sind Sie Impulsgeber, Organisator und Weichensteller Ihres Unternehmens. Gleichzeitig zählen Sie zu jenen Personen, die am Puls der Zeit an der Gestaltung und Innovation unserer Gesellschaft teilhaben. Überdies tragen Sie eine sehr große Verantwortung gegenüber Ihren Mitarbeitern, Kunden und Shareholdern.

Die rasante digitale Gestaltung, Kontrolle und stetige Veränderung Ihrer Berufswelt bedeutet heute mehr denn je Stress pur. Die extrem große und kaum überschaubare Reiz- und Informationsflut, die dem Manager aus unterschiedlichsten Medien entgegenschlägt, baut ein enormes Spannungsfeld auf. Trotzdem müssen Sie klar und wohlüberlegt mit den richtigen Entscheidungen darauf reagieren. Erwartet werden immer mehr als 100% Einsatz – dank Smartphone, Tablet und Co. auch an Abenden, Wochenenden und im Urlaub.

Die Privatsphäre reduziert sich dadurch immer mehr, existiert am Ende kaum noch. Und das gerade in jener Phase des Lebens, wo man im besten Alter für dauerhafte Partnerschaft und Familiengründung wäre oder bereits eine Familie hat, um die man sich mehr kümmern möchte. Um über einen gesünderen Lebensstil überhaupt nur nachzudenken, bleibt jedoch angesichts des permanenten Erfolgsdrucks gar keine Zeit.

Sport wird, wenn überhaupt, nur unregelmäßig und dann oft zu intensiv betrieben. So lange, bis der Körper beginnt, Zeichen zu setzen, z.B. lästiges Sodbrennen nach dem Essen oder in der Nacht, saures Aufstoßen im Fitnessstudio, Magenschmerzen und „Knödel(Kloß)gefühl“ (Globusgefühl) im Hals oder zunehmende Heiserkeit und Hüsteln. Irgendwann beeinträchtigen die Beschwerden die Lebensqualität und letztlich die Performance im Beruf.

Genug der Theorie! Betrachten wir drei für Manager typische Situationen, die zu plötzlichen Refluxbeschwerden führen:

### ***BEISPIEL 1: Die Stimme versagt.***

Zum Frühstück gab es, wie üblich, Kaffee und sonst nichts. Um 10:00 Uhr am Vormittag sollen Sie als Manager Ihren Mitarbeitern und Teamkollegen neue Überlegungen zur Zukunft des Unternehmens präsentieren, was diesmal leider nicht ganz ohne Sparprogramm gehen wird. Die Erwartungen an Sie sind groß, mit Spannung werden Ihre Ausführungen erwartet, die Augen der Mitarbeiter ruhen auf Ihren Lippen. Sie beginnen Ihren Vortrag und dann passiert es plötzlich: die Stimme versagt, ist heiser und bleibt aus. Sie bekommen Husten, räuspern sich und sind nicht mehr in der Lage, Ihre Mitarbeiter in gewohnt souveräner Weise zu überzeugen. Ihre Performance ist kläglich, die Mitarbeiter sind irritiert. Nach dem Mittagessen kommt es auf einmal zu Magenschmerzen, Druck im Oberbauch und Blähungen. Immer öfter plagen Sie Sodbrennen und Halsschmerzen. Beim Essen vergehen zwar all diese Beschwerden, sie treten jedoch ein bis zwei Stunden danach wieder auf.



Radiofrequenzablation – Halo-Sonde in der Speiseröhre

## Das Anti-Reflux-Ernährungskonzept (Ampeldiät), um dem Reflux nachhaltig die Basis zu entziehen

Gefördert durch entsprechende erbliche Veranlagung wird das Anti-Reflux-Ventil mit der Zeit durch unser Essverhalten undicht. Der größte Feind des Anti-Reflux-Ventils ist dabei der konzentrierte Zucker, der leider in rund 95 % aller in Supermärkten angebotenen Nahrungsmittel und Getränke lauert. Er bläht den Magen, verzögert die Magenentleerung und macht das Anti-Reflux-Ventil undicht. Die Folgen sind Reflux und Beschwerden NACH dem Genuss von konzentriertem Zucker.

### Was versteht man unter konzentriertem Zucker und worin ist er enthalten?

Um die Tabelle 2 (Seite 29f.) zu verstehen, zeigen wir auf, worin konzentrierter Zucker enthalten ist und warum in der Akutphase einer Refluxerkrankung (rote Ampelphase) vom Genuss bestimmter Nahrungsmittel abzuraten ist:

#### *Konzentrierter Zucker*

Zucker findet sich in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln gemeinsam mit anderen Bestandteilen wie Eiweißstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Wasser. Wird der Zucker im Rahmen der Zuberei-

tung der Nahrung aus seiner natürlichen Hülle, d.h. dem Verbund mit anderen Bestandteilen herausgelöst, entsteht sogenannter konzentrierter Zucker (= raffinierter Zucker). Das Herauslösen geschieht zum Beispiel beim Kochen in heißem Wasser oder beim Dünsten eines Nahrungsmittels sowie beim Pressen eines Fruchtsafts, beim Schälen einer Orange, eines Apfels, etc. Eine Ausnahme stellt das Ei dar, da beim langen Kochen (10 Min.) der konzentrierte Zucker zerstört wird.

Andere Nahrungsmittel, wie etwa die Gruppe der Keimlinge (Bohnen, Zwiebel, Kartoffeln), enthalten bereits von Haus aus konzentrierten Zucker, den diese für die Wurzelbildung benötigen. Auch in alkoholischen Getränken sind zum Teil beträchtliche Mengen an konzentriertem Zucker enthalten.

Ist man dafür anfällig, entzieht der konzentrierte Zucker dem Körper im Rahmen der Verdauung Energie. Dieser rasche Energieentzug macht sich nach dem Essen in Form von Müdigkeit und Beschwerden im Oberbauch bemerkbar. Die Anfälligkeit, auf die Zufuhr von konzentriertem Zucker mit einem Energieentzug zu reagieren, kann vererbt oder im Laufe der Jahre erworben sein.

Disziplin vorausgesetzt, können bis dato 80% unserer Patienten die Undichtheit des Anti-Reflux-Ventils mit einer speziellen Ernährung, die auf konzentrierten Zucker verzichtet, kompensieren. Hierzu haben wir die sogenannte Ampeldiät entwickelt.

## 8. Der permanente Multimedia-Mix

Der Fernseher läuft, am Laptop werden E-Mails versendet oder beantwortet und zwischendurch checkt man auch noch mal rasch den Facebook- oder Twitter-Account.

Ständige Ablenkung durch gleichzeitiges Bedienen von Smartphones und Tablets aktiviert unbemerkt, aber pausenlos Körper und Seele und stresst auch das Anti-Reflux-Ventil. Dieses wird undicht und Sie bekommen Reflux mit den dazugehörigen Beschwerden (Sodbrennen, Husten, Magenschmerzen).

**Tipp:** Konzentrieren Sie sich trotz der ständigen Ablenkung durch Medien auf das Hier und Jetzt. Schalten Sie daheim oder zumindest zeitweise am Wochenende Ihr Smartphone und Ihren Laptop aus. Suchen Sie vermehrt das persönliche Gespräch mit Menschen, die Ihnen wichtig sind und konzentrieren Sie sich dabei auf diese. Einmal ausprobiert, fällt „Digital Detox“ leichter als man glaubt und tut überdies auch Magen und Speiseröhre gut.



## 9. Das üppige Geschäftsessen

Gute Geschäftspartner wollen verwöhnt werden. Bei abendlichen Geschäftsessen wird daher bisweilen mehr gegessen und getrunken als Magen und Speiseröhre gut tut. Dazu kommt noch die gewisse Anspannung, denn oftmals geht es um künftige ertragreiche Geschäfte. Die Folgen spüren Sie zumeist schon in der Nacht, wenn sich die aufsteigende Magensäure rächt.

**Tipp:** Ob Gast oder Gastgeber – Ihr Image leidet nicht, wenn Sie auf Alkohol verzichten oder höchstens ein Glas Wein zum Anstoßen bestellen. Vergessen Sie nicht, zusätzlich reichlich stilles Wasser zu trinken. Befinden Sie sich in der roten Ampelphase, halten Sie sich bitte auch an folgende Faustregeln:





1. Gemüsebeilagen und Salat anstelle von Pommes frites, Nudeln etc.
2. Gebrilltes oder Gebratenes anstelle von Gedünstetem (z.B. Gulasch) oder Paniertem (z.B. Wiener Schnitzel).

## 10. Die lange Geschäftsreise

Vor einer langen Geschäftsreise stehen Sie und vielleicht auch Ihre engsten Mitarbeiter gehörig unter Zeitdruck. Spätestens beim Speisenservice im Flugzeug oder wenn der mobile Verkäufer an das Zugabteil klopft, regt sich Ihr Appetit. Allerdings findet sich in den Speisentrolleys selten etwas Essbares, das für Refluxpatienten geeignet ist. Nur zu gerne greift man trotzdem zu, damit der knurrende Magen etwas zu tun hat und wundert sich einige Zeit danach über beginnendes Sodbrennen, Husteln oder trockenen Husten.



**Tipp:** Auch wenn vor dem Aufbruch zur Geschäftsreise die nötige Muße fehlen mag, Obst zu waschen und zu teilen – zwei Äpfel sind rasch im Handgepäck verstaut. Da Sie als Refluxpatient nie hungern sollten, spricht nichts dagegen, den ersten Apfel bereits bei längeren Wartezeiten am Gate zu verzehren. Damit fällt es Ihnen auch leichter, bei kürzeren Flügen auf den zumeist ungesunden Snack zu verzichten. Vor Langstreckenflügen geben Sie der Airline bei der Flugbuchung Ihre Diätwünsche bekannt. Bei Speisewägen in Zügen finden sich auf den Menükarten immer Speisen, die auch in der roten Ampelphase problemlos gegessen werden können. Statt der meist offerierten Kohlenhydratbeilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.) ordern Sie Salat oder Gemüse.

Wer ständig unter Erfolgsdruck steht, lebt im Dauerstress und ernährt sich unregelmäßig. Dies schlägt sich bei vielen auf den Magen. Die Folgen sind Sodbrennen, Schluckbeschwerden sowie Heiserkeit und trockener Husten. Werden diese Symptome zum Dauerbegleiter, leiden Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Ob Generalmanager, leitende Angestellte, Top-Verkäufer oder selbstständige Unternehmer – sie alle sind besonders gefährdet.

Erstmals zeigt ein Ratgeber kurz, kompakt und informativ auf, wie Sie Ihre Beschwerden trotz stressigem Berufsalltag in den Griff bekommen.

- Der Anti-Sodbrennen-Ratgeber in deutscher und englischer Sprache
- Kurz, kompakt und informativ – voll im Bild in 40 Minuten
- Tipps und Tricks zum Vermeiden von Refluxfällen
- Zahlreiche Patientenbeispiele



**Univ. Doz. Dr. Martin Riegler** ist Facharzt für Chirurgie, spezialisiert auf Erkrankungen der Speiseröhre.

**Mag. Karin Hönig-Robier** ist Kommunikationsberaterin, Inhaberin der Public Relations-Agentur ConSUMED e.U. und seit Jahren auf Gesundheit, Gesundheitspolitik und High-Tech-Medizin spezialisiert.