

## GASTRITIS

## AUFRUHR IM

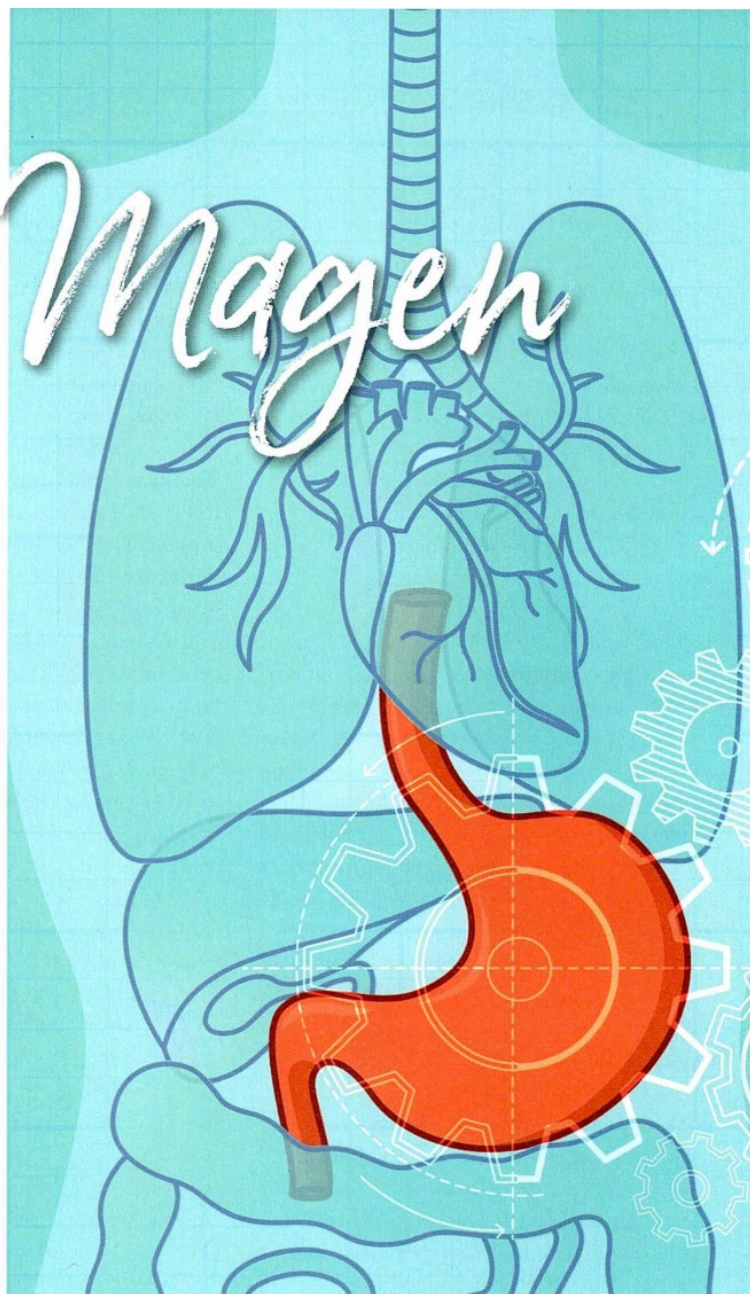
Gastritis ist eine weit verbreitete Entzündung der Magenschleimhaut, die viele Ursachen haben kann. Häufige stecken Infektionen, Lebensgewohnheiten oder Medikamente hinter den Beschwerden.

TEXT: MICHAELA NEUBAUER


**M**agenschmerzen und Verdauungsprobleme plagen viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Grund für diese Symptome ist häufig eine Gastritis – eine Entzündung der Magenschleimhaut, die akut oder chronisch verlaufen kann. Dennoch ist es gar nicht so einfach, die Erkrankung von anderen Magen-Darm-Beschwerden zu unterscheiden, erklärt Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I am Klinikum Wels-Grieskirchen: „Die Symptome einer Gastritis sind recht unspezifisch. Typischerweise treten dumpfe Schmerzen im Oberbauch auf, die von Völlegefühl, Übelkeit und Appetitlosigkeit begleitet werden. Im Gegensatz zu anderen Erkrankungen, wie einer Gallen- oder Nierenkolik, bestehen bei einer Gastritis meist keine kolikartigen Schmerzen. Auch Fieber, Durchfall oder eine Gelbfärbung der Haut sind selten.“ Andere Erkrankungen wie eine Appendizitis oder Divertikulitis verursachen meist stärkere, lokalisierte Schmerzen, oft im unteren Bauchbereich. „Diese Unterschiede sind entscheidend für die Diagnose. Deshalb ist es wichtig, bei unklaren Beschwerden eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen“, rät Hofer.

## DIE HÄUFIGSTEN AUSLÖSER

Die Ursachen einer Gastritis sind vielfältig. „Eine der häufigsten ist die Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, für dessen Ent-



deckung sogar der Nobelpreis vergeben wurde“, erklärt der Mediziner. Diese Bakterienart nistet sich in der Magenschleimhaut ein und kann dort eine chronische Entzündung verursachen, die oft jahrelang unentdeckt bleibt. Doch auch die längere Einnahme bestimmter Schmerzmittel, insbesondere sogenannter nicht-steroidaler Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac, können die schützende Magenschleimhaut schädigen und so eine Gastritis hervorrufen. „Einige Patientinnen und Patienten nehmen diese Medikamente zu oft und ohne ärztliche Kontrolle ein. Das birgt ein erhebliches Risiko“, warnt Hofer. Eine seltenere, aber



### ERNÄHRUNGSTIPPS BEI GASTRITIS

<b>Hier zugreifen:</b>	<b>Vermeiden:</b>
■ Haferbrei	■ Kaffee
■ Zwieback	■ Alkohol
■ Suppen	■ Scharfe Gewürze
■ Kartoffelpüree	■ Rohkost
■ Reis	■ Fettreiche, schwere Nahrung
■ Tees (z. B. mit Pfefferminze oder Kamille)	

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO: MUSTAFAHACALAK, OLGA BUDIRINA

schwerwiegende Ursache kann außerdem eine Autoimmungastritis sein: Bei dieser chronischen Form der Entzündung greift das Immunsystem fälschlicherweise die eigenen Zellen der Magenschleimhaut an. Auch der übermäßige und regelmäßige Konsum von Alkohol sowie körperlicher und emotionaler Stress können den Magen belasten und das Risiko für eine Gastritis erhöhen. „Stressbedingte Magenschmerzen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und sollten nicht unterschätzt werden“, betont der Arzt.

Halten die Beschwerden länger an und gehen mit Gewichtsverlust, Blutarmut oder starkem Unwohlsein einher, sollte unbedingt eine ärztli-

che Abklärung erfolgen. Hofer empfiehlt in solchen Fällen eine gründliche Diagnostik, die eine klinische Untersuchung, Blutabnahme, Ultraschall und eine Magenspiegelung umfasst. „Eine frühzeitige Abklärung ist wichtig, um ernsthafte Komplikationen zu vermeiden und eine gezielte Behandlung einzuleiten“, so der Arzt.

### DIE GUTE NACHRICHT

Eine Gastritis ist in den meisten Fällen gut behandelbar. Im Zentrum der Therapie stehen sogenannte Protonenpumpenhemmer, die die Magensäureproduktion reduzieren und so die Magenschleimhaut entlasten. „Falls eine Helicobacter-pylori-Infektion die Ursache ist, sollte zusätzlich eine antibiotische Therapie durchgeführt werden“, erklärt Hofer.

Neben der medikamentösen Behandlung spielt auch der Lebensstil eine große Rolle bei der Genesung. Eine leichte, gut verdauliche Kost kann helfen, die Magenschleimhaut zu schonen. Besonders fettige, scharfe und frittierte Speisen sollten gemieden werden. Beruhigend auf den Magen wirken hingegen Pfefferminz, Kamillenblüten und Kümmel. „Solche Hausmittel können lindernd wirken, ersetzen aber keine ärztliche Behandlung, wenn die Beschwerden schwerwiegend sind“, warnt Hofer. Ernährung spielt auch in der Vorbeugung eine wichtige Rolle. Eine ballaststoffreiche Kost mit magerem Eiweiß, Gemüse und Vollkornprodukten unterstützt nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern schützt auch den Magen. Darüber hinaus sind der Verzicht auf Alkohol und Nikotin entscheidende Maßnahmen zur Vorbeugung.

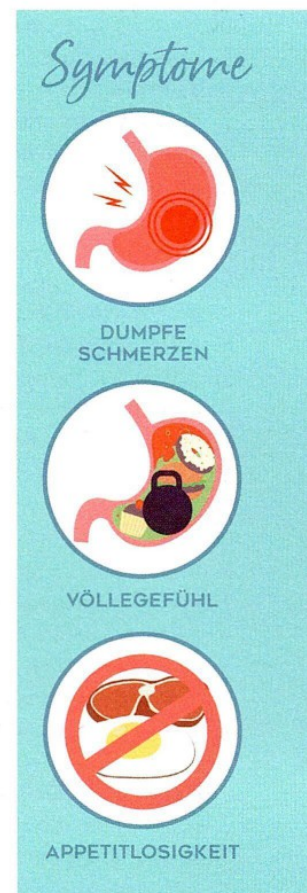
### WENN GASTRITIS CHRONISCH WIRD

Von einer chronischen Gastritis spricht man, wenn die Entzündung länger als sechs bis acht Wochen besteht. „Chronische Gastritis kann das Risiko für weitere Komplikationen wie Magengeschwüre oder sogar Magenkrebs erhöhen. Deshalb sind eine frühzeitige Diagnose und Behandlung so wichtig“, betont Hofer. Hier sollten regelmäßige Kontrolluntersuchungen durchgeführt werden, um den Zustand der Magenschleimhaut zu überwachen und gegebenenfalls die Therapie anzupassen. □



Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer

„Eine leichte, gut verdauliche Kost kann helfen, die Magenschleimhaut zu schonen. Fettige, scharfe und frittierte Speisen sollten gemieden werden.“



Symptome

- DUMPFE SCHMERZEN
- VÖLLEGEFÜHL
- APPETITLOSIGKEIT