

prima!

BREITER INFORMIERT AUS MEINER REGION



**Ein wenig über
Gott, viel
über die
Welt...**

Aus dem Leben eines Dorfpfarrers

**Turnschuhe
für Pferde**

Sogar die US-Army blickt auf die Idee
aus der Oststeiermark

Was bringt die Zukunft

Der Oberwarter Zukunftsforscher Aaron Sterniczky
über die Herausforderungen unserer Zeit

**Ein Streifzug
durch Park
und Forst**

Unterwegs mit der Kohfidischer
Schlossherrin Sarah Keil

Frohe Ostern!

Sauer macht schon lange nicht mehr lustig

Allgemein-Mediziner Dr. René Schnalzer zeigt auf, dass die Reflux-Krankheit – landläufig als „Sodbrennen“ bekannt – alles andere als eine harmlose Begleiterscheinung des Alltags ist. Langfristig hilft nur eine Änderung des Lebensstils.



Dr. René Schnalzer

► **Sodbrennen ist auch in Österreich weitverbreitet und gilt bereits als Volkskrankheit – was versteht man darunter?** Beim Sodbrennen handelt es sich um das Hauptsymptom der sogenannten Reflux-Erkrankung, die durch Rückfluss von Mageninhalten hervorgerufen wird und ein Brennen in der Speiseröhre (wahrnehmbar

hinter dem Brustbein), im Hals oder Heiserkeit verursachen kann. Die Problematik ist oftmals der unzureichende Verschluss des unteren Teils der Speiseröhre am Eingang in den Magen – beispielsweise bei einem Zwerchfellbruch.

Sodbrennen gilt als lästige Begleiterscheinung des west-

lichen Lebensstils. Welche Ursachen sind ausschlaggebend?

Das Spektrum ist groß. Auslöser können scharfe, fettreiche oder frittierte Speisen sein, genauso wie häufiger Genuss von Süßspeisen, Kaffee, Hülsenfrüchten, Zwiebel oder harten Eiern. Auch häufiger Stress lässt den Druck im Magen

steigen, wodurch es zum Reflux kommen kann.

Jahrelanges Sodbrennen kann für den Betroffenen durchaus gefährliche Folgeerkrankungen mit sich bringen.

Das stimmt! Unzureichende Behandlung kann nicht nur zu Schleimhautveränderungen in der Speiseröhre führen, es kann

in weiterer Folge auch Speiseröhrenkrebs entstehen.

Wie verläuft eine eingehende Behandlung, Medikamente allein reichen ja oft nicht aus, oder?

Nun, der erste Ansatz bei den meisten Patienten ist die Einnahme von Protonenpumpen-Hemmern („PPI“), auch als „Magenschutz“ bekannt, über mehrere Wochen hinweg. Dadurch wird die vermehrte Säurebildung im Magen verhindert und für viele ist das Problem somit für eine Zeitlang gelöst. Aber das ist reine Symptombekämpfung, statt das Übel an der Wurzel zu packen. Wichtiger wäre es nämlich, seinen Lebensstil zu ändern. Also zu große Bissen zu vermeiden, besser zu kauen, vier Stunden vor dem Schlafengehen die letzte leichte Nahrung zu sich zu nehmen. Und natürlich Alkohol und Nikotin zu meiden!

spiegel im Körper senken, auch Vitamin B12, Calcium und Eisen werden schlechter aufgenommen. Wer diese Präparate länger als ein Jahr einnimmt, hat ein nachgewiesenes höheres Risiko, einen Knochenbruch (z.B. Oberschenkelhalsbruch) zu erleiden. Den Patienten droht weiters eine veränderte Darmflora und Infektanfälligkeit im unteren Verdauungstrakt.

Also Schluss mit den Protonenpumpen-Hemmern?

Ich möchte die PPI nicht verteufeln. Sie wurden für die Behandlung von Magengeschwüren entwickelt und leisten dabei sehr gute Dienste. Ich warne jedoch vor einer unreflektierten Einnahme ohne korrekte medizinische Indikation. Nach wochenlangem Einnahme empfehle ich im Falle einer Absetzung die stufenweise Reduktion, sonst

kann ein „Rebound-Effekt“ zum Tragen kommen und die Magensäurebildung sogar noch gesteigert werden.

Welche Möglichkeiten gibt es, ohne permanente Einnahme von Medikamenten der erhöhten Säurebildung zu trotzen?

Mit Vernunft und mehr Achtsamkeit. Wie gesagt, es beginnt mit dem ausreichenden Kauen, kleineren Mahlzeiten über den Tag verteilt und vielen basischen Lebensmitteln. Etwa roten Rüben, Bananen, säurereichen Äpfeln wie Jonagold oder der guten alten Kartoffel. Ein, zwei gekochte Erdäpfel als Abendessen haben sehr günstigen Einfluss. Stilles Wasser hilft ebenfalls sowie die eine oder andere Tasse Käsepappete, der wirkt auf der Magenschleimhaut wie eine natürliche Teflon-Beschichtung. ■

Ausbildung Pflegeassistentz berufsbegleitend an der Schule für Sozialbetreuungsberufe

Auch im September 2017 startet an der SOB Pinkafeld ein berufsbegleitender Jahrgang in der neuen Pflegeassistentzausbildung mit einer Dauer von vier Semestern.

Der Unterricht findet vierzehntägig an Freitagen und Samstagen statt. Während der zwei Jahre sind zudem 800 Praktikumsstunden im Krankenhaus, in Pflege- und Behindertenwohnheimen zu absolvieren.

Nach dem Abschluss kann man in allen Arten von Pflegeeinrichtungen arbeiten und – wenn gewünscht – eine Höherqualifizierung nach einem Jahr zum/zur Fachsozialbetreuer/in mit dem Schwerpunkt Behindertenarbeit anstreben. Natürlich ist dann auch der Weg zum/zur Diplomsozial-

betreuer/in – wahlweise in der Behinderten- oder Familienarbeit offen.

Sollte man sich für eine Karriere in der Pflege entscheiden, ist nach erreichter Pflegeassistentz in einem Jahr die Aufschulung zur Pflegefachassistentz (an einer Schule für Gesundheits- und Krankenpflege) möglich.

Das Schulgeld beträgt 50 Euro pro Monat. Die Anmeldefrist ist Ende April.

Informieren kann man sich an der Schule für Sozialbetreuungsberufe Pinkafeld.



Schule für Sozialbetreuungsberufe Pinkafeld
T: 03357/20720
109459@sr-bgld.gv.at
www.fsb-pinkafeld.at

Und wenn das alles nur begrenzt Abhilfe schafft, das Sodbrennen immer wieder und immer öfter auftritt? Dann kann man mit einem Spezialisten nach genauer Diagnostik auch verschiedene Operationsmethoden ins Auge fassen – das gilt vor allem für Patienten mit einem ausgeprägten Zwerchfellbruch. Möglich ist etwa, eine Manschette um den untersten Abschnitt der Speiseröhre zu formen. Aber da rate ich zu eingehender Beratung, denn jeder operative Eingriff birgt auch Risiken.

Wie stehen Sie der langjährigen Einnahme von säurehemmenden Medikamenten gegenüber?

Eher mit gemischten Gefühlen. Die konstante Verabreichung von „PPI“ kann bereits nach drei Monaten den Magnesium-

PFLEGEKOMPETENZZENTREN

Professionelle Kurz- und Langzeitpflege, erholsame Auszeit für Angehörige!

Wir beraten Sie gerne!
Informieren Sie sich jetzt unter:

- Telefon +43 2618 62082
- www.pflegekompetenzzentrum.at
- office@pflegekompetenzzentrum.at

SAMARITERBUND STEIERMARK