

Refluxkrankheit der Speiseröhre

Allgemeine Maßnahmen für den Alltag

1. Lagern Sie während der Nacht den **Oberkörper** hoch (um ca. 20°), z.B. durch Kopfteil mit verstellbarem Rost oder Unterlegen eines Keils unter den Brustkorb am Kopfende des Bettes.
2. Schlafen Sie vorwiegend auf der linken Körperseite.
3. Tragen Sie keine beengenden Kleidungsstücke oder Gürtel.
4. Vermeiden Sie Arbeiten in gebückter Haltung.
5. Vermeiden Sie starkes Pressen beim Stuhlgang, beugen Sie Verstopfung vor.
6. keine fettreichen, eher eiweißreiche Mahlzeiten
7. nicht zu große Essensportionen, letzte Mahlzeit ca. 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen
8. zwischen den Mahlzeiten reichlich trinken, vorzugsweise Mineralwasser ohne viel Kohlensäure
9. Meiden von Tomatensaft, Pfefferminztee und Säften von Zitrusfrüchten
10. Verzichten Sie auf Genussmittel wie Nikotin, Kaffee und Alkohol (v.a. Weißwein, Sekt und Bier).
11. Versuchen Sie, eventuell bestehendes Übergewicht abzubauen.
12. Zuckergefreier Kaugummi nach den Mahlzeiten fördert den Speichelfluss und kann Refluxbeschwerden bessern.

Gute Besserung
wünscht Ihr Praxisteam!