

MERKBLATT NICHT-MEDIKAMENTÖSE THERAPIE FÜR DAS SODBRENNEN (REFLUXÖSOPHAGITIS)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben in unserer Praxis eine Magenspiegelung erhalten. Dabei wurde die Diagnose einer Refluxerkrankung gestellt. Im Folgenden erläutern wir Ihnen die Erkrankung was Sie dagegen tun können.



Definition:

Die Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxkrankheit) ist ein krankhaft gesteigerter Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre. Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland ist davon betroffen. Patienten mit einer Refluxkrankheit leiden häufig unter Sodbrennen und teilweise Schmerzen hinter dem Brustbein, die sich im Liegen oftmals verschlimmern. Durch Befolgung der nachfolgenden Auflistung können die Beschwerden gelindert werden*.

Maßnahmen:

1. Gewichtsabnahme
2. Erhöhung des Kopfendes des Bettes
3. Vermeidung von Spätmahlzeiten
4. Rauchstopp und Alkoholreduktion
5. Verzicht auf für Sie unverträgliche Lebensmittel, z. B. Schokolade, Koffein, scharfe Speisen, Zitrusfrüchte, kohlensäurehaltige Getränke.
6. Bewegung nach der Essenaufnahme.
7. In Ruhelage auf die rechte Seite legen (Magenausgang ist rechts).

* S2k-Leitlinie: Gastroösophageale Refluxkrankheit unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) // AWMF Register Nr. 021-013