

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Empfehlungen für Patienten mit Sodbrennen und Refluxösophagitis

Eine entzündliche Veränderung der Speiseröhre durch zurückfließende Magensäure wird in der Fachsprache **Refluxösophagitis** genannt. Dabei kommt es zu Symptomen wie Sodbrennen, Aufstoßen und Schluckbeschwerden.

Sie können wesentlich zum Erfolg der Therapie beitragen, wenn sie folgende Ratschläge beachten:

Allgemeinmaßnahmen:

- Gewichtsabnahme
- Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper und in Rechtsseitenlage
- keine zu enge Kleidung die den Bauch einschnürt
- nach dem Essen nicht sofort hinlegen
- kleine fettarme Mahlzeiten
- keine Mahlzeiten am späten Abend vor dem Schlafengehen
- kein Nikotin
- kein Alkohol
- meiden weiterer Substanzen, die den Schließmuskel (Kardia) schwächen:
Schokolade, süße Speisen, säurehaltige Getränke wie Obstsäfte und Tomatensaft, Kaffee, kohlenensäurehaltige Getränke, Tomatensoße, Knoblauch, Pfefferminz
- möglichst auf Medikamente verzichten, die den Schließmuskel schwächen wie:
Nitropräparate, Kalziumantagonisten, Theophyllin, Anticholinergika, Betaadrenergika
- meiden von Stress
- meiden von Verstopfung (Obstipation)