



Patienteninformation  
zum Thema

**Sodbrennen und Reflux**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de  
Internet : www.gp-am-schloss.de

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Refluxkrankheit festgestellt. Wir wollen Ihnen einige Informationen zu dieser Erkrankung zur Verfügung stellen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Ergänzend zur von uns eingeleiteten medikamentösen Therapie sollten Sie folgende Empfehlungen beachten.

Reflux bedeutet: Zurückfließen, von meist, saurem Mageninhalt in die Speiseröhre. Diese ist von einer wesentlich anders aufgebauten und empfindlicheren Schleimhaut ausgekleidet. Daher treten häufig Beschwerden auf: Saures Aufstoßen, Sodbrennen, manchmal auch hinter dem Brustbein gelegene Schmerzen.

Üblicherweise trennt ein Schließmuskel Speiseröhre und Magen und lässt lediglich beim Schluckakt Speisen und Getränke passieren.

Ein Erschlaffen des Muskels erleichtert den Übertritt von Mageninhalt in die Speiseröhre. Begünstigt wird das Krankheitsbild ferner durch Druckerhöhung im Bauchraum, etwa infolge beengter Kleidung, eingezwängter Haltung oder Übergewicht.

Verteilen Sie die Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten.

Vermeiden Sie kohlenhydratreiche Mahlzeiten, da sie zu überschießender Säurebildung im Magen führen. Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin, da diese die Schließmuskelfunktion schwächen.

Günstig ist eine eiweißreiche Ernährung. Milchprodukte können Magensäure neutralisieren.

Nach dem Essen nicht hinlegen, sondern abwaschen oder spazieren gehen. Die letzte Mahlzeit bereits am späten Nachmittag einnehmen. Den nächtlichen Säurerückfluß kann man verhindern, indem das gesamte Bett an seinem Kopfende um ca 20 cm angehoben wird.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und baldige Genesung

Ihr Praxisteam