

Merkblatt zur Refluxkrankheit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde endoskopisch eine Refluxerkrankung der Speiseröhre festgestellt. Hierbei kommt es durch inkompletten Verschluss des Mageneingangs zum Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Die dadurch verursachten Schleimhautschäden der Speiseröhre können ohne jegliche Beschwerden bis hin zu schwerstem Sodbrennen und/oder Herzschmerzen einhergehen. Neben der medikamentösen Behandlung gilt es, die “zehn Gebote der Refluxkrankheit” konsequent einzuhalten.

- 1. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper**
- 2. Gewichtsreduzierung**
- 3. Nikotinabstinenz**
- 4. Verzicht auf harte alkoholische Getränke**
- 5. Fett- und kohlenhydratarme, jedoch eiweißreiche Kost**
- 6. Keine einengende Kleidung**
- 7. Verzicht auf Abendmahlzeit**
- 8. Vermeiden von Stress**
- 9. Präventive und therapeutische Maßnahmen gegen Obstipation**
- 10. In Absprache mit Ihrem Arzt unter Umständen Verzicht auf Medikamente, die den Druck im Mageneingang verringern und dadurch die Magenentleerung verzögern (z.B. anticholinergisch wirkende Substanzen wie Phenothiazine oder trizyklische Antidepressiva, Theophyllin-Präparate und Calcium-Antagonisten).**