

Sie leiden an:

Reflux/Sodbrennen

Die unten genannten Empfehlungen sind entsprechend der medizinischen Fachliteratur von mir persönlich erstellt worden und sollten eine kleine Hilfestellung ergänzend zur medizinischen Behandlung geben.

Ein Reflux (Rückfluss) entsteht durch ein Zurückfließen von Magensäure aus dem Magen in die untere Speiseröhre. Ursache dafür ist eine unzureichende Abdichtung des unteren Speiseröhrenmuskels gegenüber des Magens. Magensäure ist eine sehr „scharfe, aggressive Säure“ weshalb der Rückfluss Schmerzen und auch eine Entzündung der Speiseröhre hervorrufen kann.

Symptome eines sog. Reflux sind:

Brennen im Brustbereich, Luftaufstoßen, Schmerzen beim Essen, Heiserkeit, chronische Kehlkopfreizung.

Neben einer medikamentösen Therapie können Sie den Krankheitsverlauf durch die u.g. Maßnahmen günstig beeinflussen.

Günstig	ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- Gewichtsreduktion- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper- 3 Stunden vor Schlafengehen nichts mehr essen- Häufige kleine Mahlzeiten, eher eiweißreich, kohlenhydrat und fettarm essen	<ul style="list-style-type: none">- Alkohol- Rauchen- Große Portionen- Säurehaltige Speisen und Getränke, Süßspeisen.- Kaffee- Enge Kleidung

Ihr Ärzteteam