

Dr. med. Christine Gess

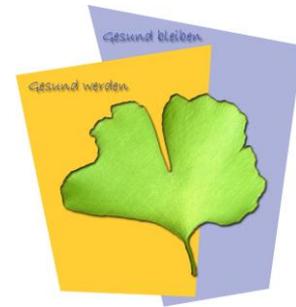
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess

Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger

Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## Empfehlungen bei Reflux (Sodbrennen)

- Werden Sie Nichtraucher.
- Falls Sie übergewichtig sind, versuchen Sie Ihr Gewicht zu normalisieren.
- Trinken sie nur wenig Alkohol und insbesondere keinen „Hochprozentigen“.
- Essen Sie in Ruhe und nehmen Sie eher mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Essen Sie nicht mehr später als 3 Stunden vor dem zu Bett gehen.
- Vermeiden Sie kohlen säurehaltige Getränke.
- Speisen oder Getränke können die Speiseröhre irritieren und sind zu vermeiden, dazu gehören z.B.: Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Limonade, Tomaten, Kaffee, Alkohol, frittierte Speisen.
- Tragen Sie keine beengende Kleidung.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung nach dem Essen. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin.
- Im Liegen ist Linksseitenlage bei fast allen Patienten besser als Rechtsseitenlage.
- Das Höherstellen des Kopfteils im Bett (Oberkörperhochlagerung) kann hilfreich sein.
- Einige Medikamente führen zur Erschlaffung des unteren Schließmuskels der Speiseröhre und sollten vermieden werden sofern medizinisch möglich, dazu gehören z.B.: Theophyllin, Calciumantagonisten (Nifedipin), Anticholinergika (Buscopan, Pirenzepin), Benzodiazepine (Diazepam), Barbiturate (Schlafmittel). Trinken sie in jedem Fall nach der Einnahme von Medikamenten viel Flüssigkeit.
- Bestimmte Medikamente verringern die Speichelproduktion und sollten vermieden werden sofern medizinisch möglich, dazu gehören z.B.: einige Antidepressive (Amitriptylin, Doxepin, Trimipramin).
- Begeben sie sich in ärztliche Behandlung, befolgen sie die Anweisungen ihres Hausarztes und Verwenden die empfohlenen Medikamente.