

## RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT REFLUXÖSOPHAGITIS

Sehr geehrte Patienten,

Sie haben eine „Refluxösophagitis“ wie die Magenspiegelung zeigte. Das bedeutet, daß Mageninhalt und Magensäure in die Speiseröhre durch Versagen des Verschlößmechanismus des unteren Speiseröhrenmuskels (sog. Sphinkter) fließt, was häufig Sodbrennen, Schluckbeschwerden und Druckgefühl im Brustkorb verursacht

Neben der medikamentösen Behandlung können Sie noch folgende Allgemeinmaßnahmen anwenden:

Gewichtsnormalisierung. Kleine fettarme Mahlzeiten. Keine Mahlzeiten am späten Abend. Keine Kleidung, die den Bauch einschnürt. Auslöser vermeiden wie süße Speisen, Nikotin, säurehaltige Getränke (Wein, Obstsaften), Tomatensoße, strong drinks, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke.

Nach dem Essen sollten Sie sich nicht sofort hinlegen. Beim Schlafen sollte das Kopfende des Bettes leicht hochgestellt sein, Rechtsseitenlage beim Schlafen wäre günstig. Nach Möglichkeit sollten Sie auf Medikamente verzichten, die den Druck im unteren Speiseröhrenmuskel senken (z.B. Anticholinergika, Betaadrenergika, Kalziumantagonisten, Nitropräparate, Theophyllin, Pfefferminz...)

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl