



Sodbrennen und Reflux-Beschwerden

Wenn die Magensäure, der saure Mageninhalt, zurück in die Speiseröhre fließt, verursacht das vor allem nach dem Essen brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, Völlegefühl, saures Aufstoßen, Sodbrennen - man nennt diese „Reflux-Beschwerden“. Sie können durch Ihre Lebensführung und Ihre Essgewohnheiten die Beschwerden wesentlich beeinflussen.

Allgemeinmaßnahmen

- Viele kleine Mahlzeiten am Tag (Zwischenmahlzeiten)
- Morgens viel, abends wenig essen
- Nach dem Essen trinken
- Gut kauen, nicht beim Essen fernsehen, lesen ...
- Nicht direkt nach dem Essen ins Bett gehen (besser 2-3 Stunden später)
- Nicht direkt nach dem Essen bücken / Sport machen
- Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Stress möglichst vermeiden / Entspannungstechniken
- Gewicht reduzieren

Spezielle Maßnahmen

Was ist schlecht?

- Saures (Fruchtsäfte, Orangen, Weintrauben, Früchtetee)
- Scharfe Gewürze
- Kaffee, Cola
- Kohlensäure (Limonade, Mineralwasser)
- Nikotin, Alkohol
- Kaugummi
- Süßigkeiten (Zucker, Süßstoff, Schokolade)
- Braten, grillen, frittieren

Was ist gut?

- Kartoffel, Reis, Nudeln
- Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, fettarmer Käse
- Obst und Gemüse
- Dünsten, garen, dämpfen, kochen

Bitte sprechen Sie uns bei einem persönlichen Termin an, falls Sie weitere Fragen haben sollten!

Dr. med. Eva Hermanns

Dr. med. Silke Tannenber