



Kasernenstraße 22 - 24
53111 Bonn Zentrum

Tel.: 0228 / 65 26 33
Fax: 0228 / 9 63 65 20
Mobil: 0170 / 5 47 11 03

eMail: info@gastropraxis-bonn.de
Internet: <http://www.gastropraxis-bonn.de>

Allgemeine Massnahmen zur Refluxverhütung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine Refluxösophagitis (Entzündung der Speiseröhre) diagnostiziert.

Die Refluxösophagitis entsteht durch das Hochfließen der Magensäure in die Speiseröhre.

Die Speiseröhre ist jedoch im Gegensatz zum Magen nicht gegen die Säure geschützt!
Deshalb entzündet sich die Schleimhaut der Speiseröhre.

Sie können mit der Beachtung der folgenden allgemeinen Maßnahmen wesentlich zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen:

- Hochlagerung des Oberkörpers über Nacht (z. B. 2. Kissen)
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Keine Spätmahlzeiten
- Generell keine opulenten Mahlzeiten
- Meidung von Genußmitteln wie Alkohol, Tabak, Kaffee, schwarzem Tee, sauren Fruchtsäfte, Pfefferminz etc. insbesondere vor dem Schlafengehen.
- Möglichst auf der linken Körperseite einschlafen.
- Möglichst keine Beruhigungs- bzw. Schlafmittel zur Nacht.

Wir hoffen, daß Ihre Beschwerden dadurch rasch gelindert werden!

Mit freundlichem Gruß

Dr. med. Stephan Nordhoff