

Reflux – Vorbeugung

Wenn durch Beschwerden wie z.B. saures Aufstossen, oder auch durch Untersuchungen der Verdacht auf einen Reflux (= Rücklauf) von Gas oder Flüssigkeiten (Galle und/oder Magensäure) aus dem Magen in die Speiseröhre besteht, dann sind einige vorbeugende Massnahmen im Alltag sehr hilfreich.

Allgemeine Hinweise

Nutzen Sie die Schwerkraft aus! Legen Sie sich nach einer Mahlzeit nicht gleich hin, sondern bleiben noch mindestens eine Stunde in einer aufrechten Position, oder machen Sie einen Spaziergang.

Keine „Völlerei“: Essen Sie eher kleine Mahlzeiten, beachten Sie das Sättigungsgefühl!

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, ca. 2-3 Liter pro Tag.

Reduzieren Sie Ihr Übergewicht, falls Sie zu schwer sind.

Betreiben Sie Atem- und Bauchmuskelübungen (z.B. Qigong, Taichi oder allg. Fitnessübungen) für eine ausgeglichene Gesamtspannung im Körper.

Schlafhygiene

Sehr einfach und ebenso wirkungsvoll ist es, auf einer schiefen Ebene zu liegen. Erfahrungsgemäss reicht ein Höhenunterschied von 15 cm zwischen Kopf- und Fussende aus.

Zwischen der letzten festen Mahlzeit und dem Zubettgehen sollte 6 Stunden nichts mehr gegessen werden.

Es kann sinnvoll sein, nachmittags kein säurehaltiges Obst mehr zu essen.

Alkohol und Kaffee sollten kurz vor dem Schlafengehen vermieden werden.

Esshygiene

Wenn Ihnen ein sog. „Säureblocker“ (PPI-Präparat) verordnet wurde, nehmen Sie diesen zu einer Hauptmahlzeit; ggf. eine ½ Stunde vorher.

Manchmal kann man in einfachen Fällen auf derartige Mittel verzichten und stattdessen die Speichelproduktion nach den Hauptmahlzeiten deutlich erhöhen. Dies gelingt z.B. mit (zuckerfreiem) Kaugummi. Der dann in der Speiseröhre „stehende“ Speichel soll den Mageneingang wie ein Korke abdichten. Dies ist nur bei intaktem Schliessmuskel zwischen Speiseröhre und Magen möglich.

Bei Fragen oder anhaltenden Beschwerden sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt!