



Merkblatt bei Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxerkrankung – GERD)

Beschwerden durch Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (ggf. mit Entzündung = Refluxösophagitis)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde im Rahmen einer endoskopischen Untersuchung eine **Schwäche des unteren Speiseröhrenschließmuskels (Ösophagussphinkter)** festgestellt. Diese führt dazu, dass (**saurer**) **Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt**, was typische Symptome wie **Sodbrennen, saures Aufstoßen, Druckgefühl im Oberbauch oder Reizhusten** verursachen kann. In einigen Fällen entstehen entzündliche Veränderungen der Speiseröhre (**Refluxösophagitis**).

Zur Linderung Ihrer Beschwerden und zur Vorbeugung möglicher Folgeerkrankungen empfehlen wir die konsequente Umsetzung folgender Maßnahmen:

1. Lebensstil & Ernährung

Gewicht normalisieren:

Ein erhöhtes Körpergewicht steigert den Druck im Bauchraum und begünstigt Reflux.

Mahlzeitenverhalten anpassen:

- Vermeiden Sie große, üppige Mahlzeiten.
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie gründlich.
- Nach dem Essen: leichte Bewegung (z. B. Spaziergang) fördert die Magenentleerung.

Lebensmittel & Getränke einschränken:

Reduzieren Sie individuell unverträgliche Reflux-fördernde Substanzen, z. B.:

- kohlenstoffhaltige Getränke
- hochgerösteten Kaffee
- Alkohol (v. a. Wein, Sekt, Spirituosen)
- fettige, stark gewürzte Speisen

- Schokolade, Pfefferminze, Zwiebeln

Letzte Mahlzeit frühzeitig einnehmen:

- Mindestens **2–3 Stunden vor dem Zubettgehen** essen
 - Kein Liegen oder Bücken direkt nach dem Essen (z. B. kein Mittagsschlaf)
-

2. Körperhaltung & Kleidung

Oberkörper erhöht lagern:

Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper (z. B. durch Keilkissen oder höhenverstellbares Kopfteil). Dies reduziert nächtlichen Reflux.

Bauchdruck vermeiden:

- Keine beengende Kleidung im Bauchbereich (z. B. enge Hosen, straffe Gürtel, Mieder)
 - Nach Möglichkeit auf körperliche Aktivitäten mit starkem Vorbeugen oder Pressen verzichten
-

3. Rauchstopp

Nikotin regt die Magensäureproduktion an und schwächt den Speiseröhrenschluss. Ein vollständiger Rauchverzicht verbessert die Refluxsymptomatik deutlich.

4. Medikamente überprüfen

Einige Arzneimittel können den unteren Speiseröhrenschließmuskel schwächen oder die Magenentleerung verlangsamen, z. B.:

- bestimmte **Blutdruckmedikamente** (z. B. Calciumantagonisten)
- **Beruhigungs- oder Schlafmittel**
- **Anticholinergika**
- **Asthmamedikamente**

Bitte besprechen Sie Ihre Medikation ggf. mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem Arzt.

5. Unterstützung durch Bewegung & natürliche Maßnahmen

Zwerchfellaktivität fördern:

Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere **Ausdauersport** wie Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen, kann die muskuläre Funktion im Zwerchfellbereich stärken und die Refluxhäufigkeit reduzieren.

Speichelproduktion anregen:

Das **Kauen von zuckerfreiem Kaugummi** fördert die Speichelbildung. Der Speichel wirkt neutralisierend und hilft, die Speiseröhre zu reinigen.

Zusammenfassung / Empfehlung

Je konsequenter Sie die genannten Maßnahmen in Ihren Alltag integrieren, desto besser lassen sich die Beschwerden der Refluxkrankheit kontrollieren – oft sogar ohne medikamentöse Therapie. Bitte setzen Sie die Empfehlungen individuell um und kontaktieren Sie uns bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten zur weiteren Behandlung.