

Allgemeine Verhaltens-Massnahmen bei Reflux-Krankheit

- Anheben des Bettkopfes um ca. 15 cm (z.B. mittels Unterstellen von Holzklötzen unter die Bett Füsse)
- Schlafen in Linksseitenlage ist besser als in Rechtsseitenlage
- Bei Übergewicht: Gewichtsreduktion
- Einschränkung von Nikotin- und Alkoholkonsum
- Vermeiden von opulenten Mahlzeiten, eventuell Zwischenmahlzeiten einnehmen
- Keine Mahlzeiten vor dem Zubettgehen, nach dem Essen nicht hinliegen
- Fettarme Nahrung
- Reduktion der Einnahme von Kaffee, Schwarztee, Pfefferminze, Schokolade, Cola, Fruchtsäften, Milch, Bier, Weisswein, sauren Salatsaucen
- Keine beengenden Kleider
- Beachte: gewisse Medikamente (Herzmittel, Asthmamedikamente) können zur Verstärkung des Säurerückflusses führen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, unter Umständen ist ein Wechsel auf weniger problematische Mittel möglich.