

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen wurde heute eine Refluxkrankheit der Speiseröhre festgestellt. Die folgenden Allgemeinmaßnahmen können einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben:

- Hochlagern des Oberkörpers (um ca. 20 °) während der Nacht.
- Schlafen Sie vorwiegend auf der linken Körperseite.
- Meiden Sie Getränke wie Fruchtsäfte, Tomatensaft und Pfefferminztee.
- Vermeiden Sie Alkohol, Nikotin und Kaffee.
- Versuchen Sie, eventuell bestehendes Übergewicht abzubauen.
- Meiden Sie fettreiche Mahlzeiten und ernähren Sie sich eher eiweißreich.
- Vermeiden Sie zu große Essensportionen. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- Trinken Sie reichlich zwischen den Mahlzeiten, am besten Wasser mit wenig/ohne Kohlensäure.
- Tragen Sie keine beengenden Kleidungsstücke oder Gürtel.
- Vermeiden Sie Arbeiten in gebückter Haltung.

Gute Besserung!