



ALLGEMEINE VERHALTENS- MASSNAHMEN BEI REFLUX- KRANKHEITEN

- Anheben des Bettkopfes um ca. 15 cm (z.B. mittels Unterstellen von Holzklötzen unter die Bettfüsse)
- 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 hinlegen
- Fettarme Nahrung
- Reduktion der Einnahme von Kaffee, Schwarztee, Pfefferminze, Schokolade, Cola, Fruchtsäften, Milch, Bier, Weisswein, sauren Salatsaucen
- Keine beengenden Kleidung
- **Bitte beachten:** 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.