

Fachpraxis für Gastroenterologie Am Gendarmenmarkt



Dr.med. Julia Breitzkreutz
Dr. med. Arnulf Hager
Fachärzte für Innere Medizin
/Gastroenterologie
Taubenstr. 20 10117 Berlin
Telefon 030 20 60 77 41
Telefax 030 20 60 77 39

Patienteninformation bei Refluxerkrankung

Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Allgemeinmaßnahmen

- zu engen Hosen meiden
- nachts mit leicht erhöhtem Oberkörper (15°) und in Linksseitenlage schlafen
- Körperliche Aktivität steigern
- Gewichtsabnahme
- Entspannungstechniken (autogenes Training)

Ernährung

- Milch (nicht bei Lactoseintoleranz!) und Mandeln können akute Beschwerden lindern
- Im Sitzen essen, danach zwei Stunden nicht hinlegen, vor allem vor der Nachtruhe
- kleine, proteinreiche, kohlenhydratarme und fettarme Portionen
- Vermeiden: Pfefferminze, fettreiche Speisen, Fruchtsäfte, Schokolade, Kohlensäure und Tomatensoße

Schädliche Substanzen

- Alkohol
- Rauchen
- Die Wirkung von Kaffee ist umstritten

Pflanzliche Therapie

- Kamille, Fenchel, Anis, Kümmel, Melisse, Malve, Eibisch, Süßholzwurzel (als Tee oder als Medikament - z.B. Iberogast®)
- Rollkur mit Kamillentee
- Heilerde®

Medikamentöse Therapie (nicht verschreibungspflichtig)

Schichtgitterantacida

- Magaldrat (Riopan®)
- Hydrotalcid (Talcid®)
- Algedrat (Maaloxan®)

Alginat

Gaviscon®

Antacida

Natriumhydrogencarbonat (z.B. Bullrich Salz®) – nur einmalige Anwendung bei akutem Sodbrennen

H2 Blocker

z.B. Ranitidin

Protonenpumpeninhibitoren

Sind am effektivsten, in höherer Dosis verschreibungspflichtig
z.B. Omeprazol, Pantoprazol

Ihr Praxis - Team