

Gastroenterologie am Gendarmenmarkt

Fachpraxis für Innere Medizin und Gastroenterologie



Refluxerkrankung

Informationsblatt für Patienten

Dr. Julia Breitzkreutz
Dr. Arnulf Hager
Fachärzte für Innere Medizin/
Gastroenterologie
Taubenstr. 20 10117 Berlin
Telefon 030/20607741
Telefax 030/20607739
DE11111, 5400115

Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Allgemeinmaßnahmen

- zu engen Hosen meiden
- nachts mit leicht erhöhtem Oberkörper (15°) und in Linksseitenlage schlafen
- Körperliche Aktivität steigern
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- 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
- Kaffee (abhängig von der Zubereitung)

Pflanzliche Therapie

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

Medikamentöse Therapie (nicht verschreibungspflichtig)

Schichtgitterantacida

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

Alginat

Gaviscon®

Hyaluronsäure/Chondroitinsäure: Schutzschicht in der Speiseröhre

Ziverel®

Antacida

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

Protonenpumpeninhibitoren

Sind am effektivsten, in höherer Dosis verschreibungspflichtig

z.B. Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol

Ihr Praxis - Team