



# Refluxerkrankung

- Patienteninformation -

Sodbrennen, Schmerzen hinter dem Brustbein, Aufstoßen und Völlegefühl sind sehr häufige Beschwerden. Bei einer Magenspiegelung finden wir oft einen Zwerchfellbruch mit Entzündung der unteren Speiseröhre als Ursache. Diesen Patienten verordnen wir typischerweise Medikamente. Bei anderen Patienten sieht man hingegen keine pathologischen Veränderungen. Auch diese Patientengruppen können eine Refluxkrankheit haben. Welche Therapiemaßnahmen helfen können, haben wir in diesem Ratgeber zusammengefasst.

## 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®)
- Algeldrat (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

**Sollten sich die Beschwerden trotz sechs Wochen Therapie nicht zurückbilden, wenden sie sich an ihren Hausarzt!**

### **Ihr Praxis-Team**

Dr. med. Julia Breitzkreutz  
Dr. med. Christian Breitzkreutz  
Fachärzte für Innere Medizin/Gastroenterologie

Taubenstr. 20, 10117 Berlin  
Tel.: 030/2060 7741  
Email: praxisteam.breitzkreutz@web.de

**Gastroenterologie  
am Gendarmenmarkt**

