

# TIPPS GEGEN SODBRENNEN

DER RATGEBER  
BEI REFLUX



# REFLUX – BESCHWERDEN, DIE IHNEN SAUER AUFSTOSSEN.

## Kurz erklärt – Was ist Reflux genau?

Bei Reflux (der Refluxkrankheit) ist der Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre erhöht. So kann es langfristig zu großflächigen Entzündungen der Speiseröhrenschleimhaut kommen, die Schmerzen verursachen. Häufig auftretende und/oder stärkere Beschwerden bedürfen einer weiteren diagnostischen Abklärung und einer Therapie.

## Reflux und seine Begleitscheinungen

- ▶ Sodbrennen und saures Aufstoßen, vor allem im Liegen, beim Bücken sowie nach Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin
- ▶ Brennen oder Stechen hinter dem Brustbein
- ▶ Schluckbeschwerden
- ▶ Nächtlicher Reizhusten
- ▶ Heiserkeit
- ▶ Chronische Bronchitis, Asthma
- ▶ Übelkeit, Brechreiz

## Wie viele Menschen leiden unter Reflux?

- ▶ 10–20% der Bevölkerung in Industrieländern leiden unter Reflux
- ▶ Refluxbedingte Beschwerden sind in Österreich weit verbreitet
- ▶ Reflux kommt bei Frauen und Männern etwa gleich häufig vor
- ▶ Ein „Zwerchfellbruch“ kann den Reflux begünstigen

## Wie kann man Reflux erkennen?

Bei Verdacht auf eine Refluxkrankheit wird oft eine Spiegelung von Speiseröhre und Magen, die sogenannte „Ösophago-Gastroskopie“, durchgeführt, welche meist ambulant erfolgt. So können auch andere krankhafte Veränderungen wie z. B. Speiseröhrenkrebs sicher ausgeschlossen werden.

## RASCHE UND KONSEQUENTE BEHANDLUNG

Bei stärkeren Beschwerden bzw. bereits bestehenden Schleimhautveränderungen werden in der Regel säurehemmende Medikamente verordnet. Als Mittel der Wahl gelten dabei Protonenpumpenhemmer. Können diese nicht eingesetzt werden, sind H2-Blocker die Therapie der 2. Wahl. Säurebindende Medikamente, sogenannte Antazida, können bei gelegentlichen Refluxbeschwerden eingesetzt werden.

### **AUFATMEN! Die Aussichten auf Heilung bei Reflux sind sehr gut.**

Konsequentes Behandeln mit säurehemmenden Medikamenten (allen voran Protonenpumpenhemmern) verhindert in der Regel das Fortschreiten des Reflux.



## WICHTIG

**Bleibt eine Schleimhautentzündung unbehandelt, können sich daraus schwere Erkrankungen, wie z. B. Verengungen oder Tumore der Speiseröhre, entwickeln.**

### **GEMEINSAM! Gute Zusammenarbeit ist das oberste Gebot.**

Befolgen Sie die ärztlichen Anweisungen genau und lassen Sie Untersuchungen nach Plan durchführen.

### **NACH PLAN! Verordnete Medikamente immer regelmäßig einnehmen.**

Nehmen Sie Medikamente täglich entsprechend der Vorgaben ein, damit sie die optimale Wirkung entfalten können.

### **GEDULD! Dann wird sich der Erfolg auch einstellen.**

Beschwerden klingen rascher ab, als die Entzündung der Speiseröhre heilt! Das bedeutet: Medikamente immer über die gesamte Einnahmedauer einnehmen.

# REFLUX: SO WERDEN SIE IHN RASCH WIEDER LOS.

## SIE KÖNNEN MIT VERÄNDERTEN LEBENSGEWOHNHEITEN VIEL ZUR HEILUNG BEITRAGEN.

### Geben Sie das Rauchen auf!

- ▶ Aggressive Inhaltsstoffe von Zigaretten verhindern bzw. verzögern die Heilung der entzündeten Speiseröhrenschleimhaut
- ▶ Sie verstärken so nur Sodbrennen und Schmerzen

### Vermeiden Sie Kaffee und Alkohol!

- ▶ Der Genuss von Kaffee und Alkohol erzeugt vermehrt Magensäure und kann Schleimhautschäden und Schmerzen verstärken
- ▶ Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol besonders auf nüchternen Magen

### Betten Sie sich richtig!

- ▶ Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes um 10–25 cm
- ▶ Eine einfache Höherlagerung Ihres Kopfes mit Kissen reicht nicht aus

### Setzen Sie Ihren Magen nicht unter Druck!

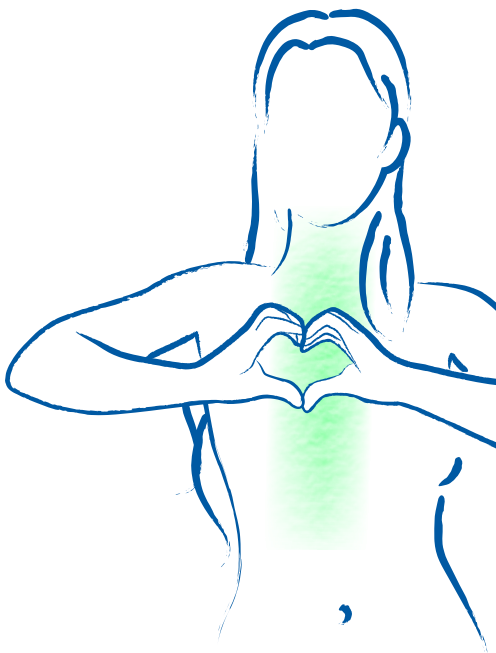
- ▶ Reduzieren Sie vorhandenes Übergewicht
- ▶ Tragen Sie keine einengende Kleidung wie Mieder, Gürtel oder enge Jeans
- ▶ Vermeiden Sie langes Sitzen, z. B. beim Autofahren
- ▶ Vermeiden Sie starkes Pressen beim Stuhlgang
- ▶ Sorgen Sie durch faserreiche Kost (z. B. Weizenkleie) und reichlich Flüssigkeit für weichen Stuhl
- ▶ Heben Sie keine schweren Gegenstände

## **Essen Sie nur, was Ihnen bekommt!**

- ▶ Nehmen Sie nur kleine, regelmäßige Mahlzeiten zu sich
- ▶ Legen Sie sich 3–4 Stunden nach dem Essen nicht hin
- ▶ Machen Sie einen Spaziergang anstatt eines Mittagsschläfchens
- ▶ Vermeiden Sie späte Abendmahlzeiten
- ▶ Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit richtiger Auswahl Ihrer Speisen
- ▶ Machen Sie den QuickCheck auf Seite 6 & 7

## **Informieren Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Sie einnehmen!**

- ▶ Manche Präparate können Beschwerden verstärken
- ▶ Es ist daher wichtig, Ihrem Arzt mitzuteilen, welche Medikamente Sie einnehmen



# REFLUX: QUICKCHECK UND ERNÄHRUNGSTAGEBUCH!

Wir haben noch ein paar Fragen für Sie zusammengestellt – Ihre tägliche Ernährung und Ihre Lebensgewohnheiten betreffend.

---

Wie oft essen Sie Mehlspeisen und Schokolade?

---

Wie oft nehmen Sie fette Fleisch- und Wurstwaren zu sich?

---

Und wie oft magere Fleisch- und Wurstwaren?

---

Wie häufig konsumieren Sie fette Milchprodukte?

---

Und wie oft magere Milchprodukte?

---

Wie oft essen Sie blähende Gemüsesorten?

---

Und wie oft nicht blähende Gemüsesorten?

---

Wie oft essen Sie Paradeiser?

---

Wie häufig greifen Sie zu Zitrusfrüchten?

---

Wie oft trinken Sie Kaffee oder Tee?

---

Wie oft konsumieren Sie Alkohol?

---

Wie häufig trinken Sie Limonaden?

---

Wie oft essen Sie mageren Fisch?

---

Wie oft essen Sie Reis oder Kartoffeln?

---

Wie häufig essen Sie Obst?

---

Wie oft verzehren Sie Brot?

---

Wie oft verzehren Sie Nudeln?

---

Wie oft trinken Sie verdünnte Fruchtsäfte?

---

Wie oft trinken Sie Gemüsesäfte?

---

Wie oft rauchen Sie?

Darüber hinaus kann es überaus wertvoll und wichtig sein, ein eigenes Ernährungstagebuch zu führen. Unter [www.reflux.at](http://www.reflux.at) steht Ihnen eine Vorlage speziell für Reflux zum Download zur Verfügung.

Weitere Infos auf  
[www.reflux.at](http://www.reflux.at)

Ihre ehrlichen Antworten können Ihnen und Ihrem Arzt dabei helfen, rasch und einfach Optimierungen für Ihre Heilung zu entwickeln. Nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Gesundheit!

|  | <b>Täglich</b> | <b>Wöchentlich</b> | <b>Monatlich</b> | <b>Nie</b> |
|--|----------------|--------------------|------------------|------------|
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |
|  |                |                    |                  |            |

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt und besprechen Sie mit ihm auch die Ergebnisse des Lifestyle-Checks. Er wird Ihnen erklären, was Sie für die Heilung Ihres Reflux noch tun können.

Arztstempel

Weitere Infos auf  
**[www.reflux.at](http://www.reflux.at)**

Ein Service von:



Takeda Pharma Ges.m.b.H.  
EURO PLAZA, Gebäude F,  
Technologiestraße 5, 1120 Wien

AT/PAN/1118/0010