**Unterstützende Maßnahmen bei der Refluxerkrankung**

Zu Grunde liegend für das Zurückfliessen von Mageninhalt in die Speiseröhre (=Reflux) ist meist eine unzureichende Funktion des Verschlußapparats zwischen Magen und Speiseröhre auf Basis eines Zwerchfellbruchs (=Hiatushernie). Dabei wird die Schleimhaut durch zu häufigen oder zu langen Kontakt mit dem aggressiven Magensaft (und Galle) geschädigt. Es kommt in der Speiseröhre zu einer Entzündung, die in der medizinische Fachsprache "Refluxösophagitis" (GERD) genannt wird. Die typischen Symptome sind: Sodbrennen, (saures oder bitteres) Aufstoßen, chronischer Husten, Halsschmerzen etc. bis hin zu immer wiederkehrenden Infekten der Atmungsorgane insbesondere der Lunge. Durch Drosseln der Magensäuresekretion wird dem zurückfließenden Magensaft die «Aggressivität» genommen. Gallereflux kann nicht medikamentös behandelt bzw. neutralisiert werden. Die Verringerung der Magensäuresekretion wird im Stufenplan mit Säurehemmern/blockern und die bessere Clearance der Speiseröhre von sauren Valenzen durch Prokinetika erreicht. Allerdings ist die medikamentöse Therapie eine rein symptomatische und führt nur zu einer Linderung der Beschwerden, nicht aber zu einer Heilung der Ursache der Refluxerkrankung. Eine Langzeiteinnahme von Magenmedikamenten (PPI) muss genau überlegt werden, da beträchtliche Nebenwirkungen auftreten können.

**Unterstützend zur medikamentösen Therapie können Sie zusätzlich durch Änderung des life styles unter Einhalten der folgenden Ratschläge**

wesentlich zur Besserung der Beschwerden beitragen:

Viele Empfehlungen zielen auf eine Senkung des intrabdominellen Drucks (Druck im Bauchraum) ab.

 1. Höherstellen des Kopfteils vom Bett verhindert das Zurückfließen des

 Magensaftes auf Grund der Schwerkraft

 2. Vermeiden Sie zu enge Bekleidung

 3. Rauchen vermindert die Speichelsekretion. Somit sind die

 Clearancefunktion und der neutralisierende Effekt des Speichels herabgesetzt.

 Schleimhautdefekte bei Rauchern heilen schlechter und Rauchen beeinflusst den

 Verschlussmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre negativ

 4. Kauen Sie viel Kaugummi (ohne Pfefferminze!), um den Speichelfluss und so die neutralisierende Wirkung zu erhöhen

 5. Vermeiden Sie Körperhaltungen, bei denen der Oberkörper nach vorne oder unten geneigt ist

 6. Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen

 7. Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Reflux begünstigen, wie Schokolade, Zucker, Coffein, Alkohol, Paprika, fette Speisen, kohlensäurehältige Getränke, stark gewürzte Speisen und Pfefferminze

 8. Eiweiss reiche Speisen erhöht die Funktion des Verschlußapparats

 9. Häufigere kleinere Mahlzeiten reduzieren Reflux

10. Zubereitung: Backen, Frittieren durch Kochen und Dünsten ersetzen

11. Keine blähenden, schweren Gerichte

12. Alkohol, vor allem hochprozentiger, schädigt zusätzlich die Schleimhaut

13. Reduktion des Körpergewichtes senkt den Druck im Bauchraum und verbessert

 so den Therapieerfolg

14. Einnahme von Schmerzmittel (NSAR) weitgehend vermeiden

15. Durch Verdauungsprobleme, insbesondere Verstopfung kommt es ebenso zu einer Druckerhöhung im Bauchraum. Eine Regulation der Verdauung ist auch bezüglich Reflux wichtig

16. Einige Medikamente können als Nebenwirkung auch Reflux begünstigen

Ich gebe Ihnen sehr gerne eine ausführliche Beratung und wir erstellen gemeinsam

einen auf Sie maßgeschneiderten Therapieplan

OA Dr. Thomas Winkler