

## Unterstützende Maßnahmen bei der Refluxerkrankung

Zugrunde 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, kohlenensäurehaltige Getränke, stark gewürzte Speisen und Pfefferminze
8. Eiweißreiche Speisen erhöhen 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

Rosenbursenstrasse 8/7/3, 1010 Wien, Tel +43-676-4020122, Fax +43-1-4069909

e-mail: office@dr-thomas-winkler.at, web: www.dr-thomas-winkler.at

Ordination nach Vereinbarung – keine Kassen