

## Informationsblatt Reflux

Als „**Reflux**“ (Fachbegriff „gastroösophagealer Reflux“) wird bezeichnet, wenn Magensaft in die Speiseröhre zurückfliesst. Reflux ist häufig (30-40% der westeuropäischen Bevölkerung mit leichten Beschwerden, resp. 10-15% mit ausgeprägten Beschwerden) und kann Symptome verursachen wie brennende Brustschmerzen, Sodbrennen, saures Aufstossen, Luftaufstossen, Übelkeit, Reiz- oder Säuregefühl im Schlund, Heiserkeit und Husten. Jedoch in ca. 40% ist der Husten alleiniges Zeichen des Reflux.

Reflux gehört zu den 4 häufigsten Ursachen für einen langdauernden unklaren **Husten**. Der untere Schliessmuskel der Speiseröhre ist dann nicht ausreichend dicht. Im Gegensatz zum klassischen Reflux muss es dabei nicht um grosse Mengen Magensaft gehen, es mag sich bloss um Schwaden von Sprühnebel aus dem Magen handeln, der spontan, beim Sitzen, beim Sprechen, Singen oder beim Liegen hochsteigt. In einer Magenspiegelung muss nichts davon zu sehen sein! Um herauszufinden, ob Reflux vorhanden ist oder nicht, wird eine Refluxbehandlung über einige Wochen durchgeführt. Entscheidend dabei ist, dass die Massnahmen konsequent und regelmässig durchgeführt werden.

Die **Reflux-Behandlung** besteht aus Medikamenten und Allgemeinmassnahmen. Die Kombination ist wichtig! Die Einnahme von Magensäure-Blockern alleine hilft oft nicht!

Zu den **Medikamenten** gehören einerseits Magensäure-Blocker in ausreichend hoher Dosis. Die Magensäure-Blocker sollten 30min vor dem Essen eingenommen werden. Noch fast wichtiger sind sog. Prokinetika, welche die Verdauung fördern und ein Rückfliessen vermindern.

Zu den **Allgemeinmassnahmen** gehören folgende Dinge:

- Gewichtsabnahme (bei Übergewicht)
- Anheben Oberteil des Bettes (15-20cm), z.B. Unterlegen auf der Kopfseite des Bettes mit Büchern oder ähnlichem
- Vermeiden von zu engen Kleidern
- Nicht bücken, sondern in die Knie gehen, um etwas aufzuheben
- Kleine Mahlzeiten, Abstand von der letzten Mahlzeit zur Bettzeit mind. 2 bis 3 Stunden
- Generell 2-3 Stunden nach jeglicher Mahlzeit nicht hinlegen
- Magensäure-fördernde Nahrungs- und Genussmittel meiden (Fetthaltiges, Koffein, Schokolade, scharfe Gewürze, Knoblauch, Alkohol, Tabak, Kohlensäure-haltige Getränke, Zitrusfrüchte/-fruchtsäfte, Tomaten, Pfefferminze)

Wir bitten Sie, diese Informationen zu berücksichtigen.