

Informationsblatt Reflux

Liebe Patientin, lieber Patient

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**. 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. Beide sind wichtig!

Zu den **Medikamenten** gehören Magensäure-Blocker in ausreichend hoher Dosis und allenfalls andere Medikamente. Die Magensäure-Blocker sollten 30min vor dem Essen eingenommen werden.

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
- 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.