



# Die Refluxkrankheit

(lt. „reflux“ dt. Rückfluss)

Daimlerstraße 70  
74545 Michelfeld-Kerz  
Telefon: (0791) 9541960  
Fax: (0791) 84935  
Homepage: [www.klostermann-broezel.de](http://www.klostermann-broezel.de)  
Email: [info@klostermann-broezel.de](mailto:info@klostermann-broezel.de)

Die Speiseröhre ist ein 20 bis 30 cm langer Muskelschlauch der Mund- und Rachenraum mit dem Magen verbindet. Die Muskelbewegungen befördern flüssige und feste Nahrungsbestandteile von Mund in den Magen.

Bei der **Refluxkrankheit** kommt es zu einem krankhaft gesteigerten Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Dieser Magensaft kann die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre schwer schädigen, da diese keinen Schutz gegen den sauren Mageninhalt besitzt, und dadurch immer wieder **gereizt** und teilweise richtig „**verätzt**“ wird.

## Symptome:

- Sodbrennen
- Saures Aufstoßen
- Schmerzen beim Schlucken

## Ursachen:

Der Rückfluss der sauren Magenflüssigkeit kann mehrere Ursachen haben. Oft ist eine erhöhte Produktion von Magensäure die Folge einer ungesunden Lebensweise.

So lassen z.B. Fette bzw. in Fett gebratene Speisen, Süßigkeiten oder Alkohol den Magen mehr Säure bilden.

Auch Stress und Hektik können empfindlichen Menschen „**auf den Magen schlagen**“ und zu einer erhöhten Säureproduktion führen, ebenso wie bestimmte Medikamente.

## Therapie:

Säurehemmende Medikamente (verordnet vom Arzt) können ihre Wirkung nur dann dauerhaft entfalten, wenn sie regelmäßig und in ausreichender Menge eingenommen werden.

- Vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke
- Essen Sie nicht zu viel auf einmal, dafür lieber etwas öfter
- Essen Sie nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
- Halten Sie möglichst gleiche Abstände zwischen den Mahlzeiten
- Schlafen sie nicht völlig flach, erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes leicht schräg
- Verzichten Sie auf Nikotin
- Machen Sie nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang