

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824

Sehr geehrte Patientin , sehr geehrter Patient,

Sie leiden unter einer Refluxerkrankung der Speiseröhre bzw. unter Sodbrennen.

Als Ursache dafür ist eine Störung des Ventilmechanismus am Übergang Speiseröhre/Mageneingang festgestellt worden, eine sogenannte Cardiainsuffizienz (hierbei handelt es sich um eine Schwäche des Schließmuskels am Mageneingang).

Mit dieser Veränderung werden Sie zeitlebens konfrontiert sein, also auch mit der Neigung zu Sodbrennen. Sodbrennen ist aber auf die Dauer nicht so harmlos, wie man es noch bis vor wenigen Jahren glaubte. Sie finden sich bei vielen Patienten als Folge des Sodbrennens, starke Entzündungszeichen bis hin zur Geschwürbildung im unteren Speiseröhrenbereich. Deswegen bedarf Sodbrennen einer konsequenten medikamentösen Therapie, unter dieser Behandlung werden Sie rasch beschwerdefrei, die Ursache aber, nämlich die Cardiainsuffizienz, ist damit natürlich nicht beseitigt. Zusätzlich verschaffen Sie sich selbst eine Erleichterung durch folgende Maßnahmen:

Ernährung:

Durch richtiges Essen können Sie die medikamentöse Therapie sinnvoll unterstützen. Das fängt schon bei der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel und der richtigen Zubereitungsart an. Folgende Tipps sollten Sie sich zu Herzen nehmen, um Ihre Speiseröhre zu schonen:

- Bevorzugen Sie mehr leichte und eiweißreiche Kost wie z.B. Fisch, mageres Fleisch oder Magermilchprodukte. Verzichten Sie möglichst auf scharf gewürztes Essen sowie auf Süßspeisen.
- Fette Speisen verzögern die Magenentleerung und sollten daher gemieden werden
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola) können der Speiseröhre schaden, weil Sie die Säureproduktion im Magen anregen.
- Essen Sie nie zu viel auf einmal, dafür lieber etwas öfter, denn üppiges Essen erhöht den Druck im Bauchraum.
- Halten Sie möglichst gleich Abstände zwischen den Mahlzeiten ein.
- Essen sie nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen. Optimal ist ein Abstand von
- Drei bis Vier Stunden bis zur Bettruhe.
- Bewährt hat sich auch, das Kopfende des Bettes etwas höher zu stellen, da dann bei Nacht die Gefahr geringer ist, dass saurer Magensaft in die Speiseröhre zurück fließt.
- Sie sollten alle Speisen meiden, von denen Sie bisher wissen, dass Sie bei Ihnen Sodbrennen begünstigen.
- Konsequentermaßen meiden Sie auch Zigaretten, und Alkohol in jeder Form.

Allgemeine therapeutische Maßnahmen:

- Schlafen sie nicht völlig flach. Erhöhen Sie das Kopfende ihres Bettes bis zur leichten Schräglage. Damit wirken Sie dem nächtlichen Rückfluss des Mageninhaltes entgegen.
- Vermeiden Sie Arbeiten in gebückter Haltung.
- Machen Sie nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang anstelle eines Nickerchens.
- Übergewicht? Jedes Kilo weniger nimmt Ihnen etwas von dem Druck im Bauchraum.
- Tragen Sie bequeme und nicht zu enge Kleidung.
- Versuchen Sie nicht zu rauchen. Bestandteile des Zigarettenrauchens verschlechtern das Abheilen von Schleimhautschäden und schwächen den unteren Schließmuskel der Speiseröhre.
- Vermeiden Sie unnötigen Stress. Lassen Sie es lieber etwas ruhiger angehen und nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen.
- Auch im Falle einer baldigen Beschwerdefreiheit ist eventuell eine Kontrolluntersuchung der Speiseröhre durch eine Gastroskopie notwendig. Den Termin dazu wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt individuell empfehlen.
- Jetzt wünschen wir Ihnen rasche Beschwerdefreiheit, bitte melden sie sich, wenn diese innerhalb von 4 Wochen eintritt.

Ihr Praxisteam Medizin im Zentrum