



## Was kann ich zur Reduktion von Reflux beitragen

- Bei Übergewicht: Gewichtsreduktion.
- Einschränkung von Nikotin- und Alkoholkonsum.
- Vermeiden von opulenten Mahlzeiten, besonders abends oder vor dem Liegen. Eventuell kleinere Zwischenmahlzeiten einnehmen.
- Fettarme Nahrung.
- Wenn Sie selber merken, dass Reflux durch gewisse Nahrungsmittel verstärkt ausgelöst wird, sollten Sie diese reduzieren (z.B. Kaffee, Schwarztee, Pfefferminz, Tomaten, Schokolade, Cola, Zitrusäfte, kohlenensäurehaltige Getränke, Bier, Wein, saure Salatsaucen etc.).
- Keine beengenden Kleider tragen.
- Gewisse Medikamente (Herz / Asthma) können zur Verstärkung des Säurerückflusses führen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, unter Umständen ist ein Wechsel auf weniger problematische Mittel möglich.