

Sodbrennen / Reflux:

Hilfreiche Allgemeinmaßnahmen:

Umstellung von Ess- und Lebensgewohnheiten:

- 5 kleine Mahlzeiten zu möglichst gleich bleibenden Zeiten
- Abendmahlzeit klein halten, nach 20 Uhr nichts mehr essen
- Fettarme und eiweißreiche Kost
- Kräutertee (Kamille , Malve, Eibisch) , kein Pfefferminztee!
- Milde breiige Speisen binden Magensäure ( Karotten-, Kartoffel-, Grieß-, Reisbrei)
- Kaugummikauen
- Abnehmen bei Übergewicht, ausgewogene Ernährung ,langfristige Ernährungsumstellung

Schlafen mit erhöhtem Kopfteil (Matratze hochstellen oder Keil unterlegen)

- Bei Seitenschläfern ist Schlafen auf der linken Seite besser als rechts

Schädlich ist:

- unregelmäßige , große Mahlzeiten
- Hinlegen nach dem Essen
- Späte Abendmahlzeiten
- Kalte Speisen und Getränke
- „Säurelocker“ wie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Zucker, Süßigkeiten ,v.a. Schokolade



- Fettreiche Mahlzeiten
- Pfefferminztee
- Blitzdiäten mit rasanter Gewichtsabnahme und Wiedergewinnung, weil Ernährungsgewohnheiten nicht umgestellt wurden