

Hilfe bei Refluxerkrankung

Magensaft, der aufsteigt, kann Brennen in der Speiseröhre, Heiserkeit und Husten verursachen.

Besonders Schwangere und dickere Menschen neigen zu Refluxbeschwerden.

Drei Stunden vor dem Schlafen sollten sie nichts essen und trinken. Ist der Bauch leer, kommt auch kein Magensaft hoch.

Schlafen sie mit erhöhtem Oberkörper (5-20cm über Bauchniveau). Durch die Schwerkraft bleibt die Magensäure im Magen.

Vermeiden Sie süße und fette Speisen. Trinken sie besser keine kohlenensäurehaltigen Getränke.

Günstig ist basische Kost. Nehmen Sie Gewicht ab!