

Sodbrennen oder Reflux

Sodbrennen bzw. Reflux sind in den letzten Jahren zu einer richtigen Volkskrankheit geworden. Im Alltag muss man nicht immer die aufsteigende Säure oder Schmerzen in der Brust wahrnehmen. Oft spüren die Patienten nur einen Kloß im Hals oder Kratzen in Verbindung mit Hustenreiz besonders am Morgen.

Die alte Regel: „Du sollst am Morgen wie ein Kaiser frühstücken, zum Mittag wie ein König essen und am Abend wie ein Bettelmann“ kennt fast jeder, befolgt aber so gut wie niemand. Diese Regel hat das Ziel, dass der Magen beim zu Bett gehen leer ist. Hat man am Abend noch z.B. einen halben Liter Wasser oder andere Flüssigkeiten oder gar eine Mittagsmahlzeit zu sich genommen, läuft der Mageninhalt in der Nacht zusammen mit der Magensäure in der Speiseröhre zurück zum Hals und verätzt die Schleimhäute auf dem Weg. In der Folge wird die Schleimhaut mit einem Pilz(Candida) besiedelt, der den quälenden Hustenreiz auslöst.

Also morgens ein gutes Frühstück, mittags die Mittagsmahlzeit und besonders in der Erholungsphase (die ersten 14 Tage) ganz streng vor 18 Uhr ein kleines Abendbrot (z.B. eine Scheibe Brot und ein Glas Wasser), danach weder essen noch trinken. Die 2-3 Liter Flüssigkeit, die man am Tag zu sich nehmen sollte also bitte vor 18 Uhr trinken. Wenn die Beschwerden weg sind kann man probieren ob man noch einen Apfel, einen Joghurt oder ähnliches am Abend zu sich nehmen kann. Beachten Sie bitte, dass die Menge, die man am Abend zu sich nehmen kann, ohne den „stillen Reflux“ während der Nacht zu bekommen, im Laufe des Lebens immer kleiner wird, da der Schließmechanismus der Speiseröhre immer schlechter wird.