

Refluxerkrankung

Definition

Reflux bedeutet Rückfluss; Refluxkrankheit bedeutet übermäßig gehäufter Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (Ösophagus); genauer wird von gastroösophagealer Refluxkrankheit gesprochen. Sie kann mit oder ohne eine Entzündung der unteren Speiseröhre einhergehen

Folgende Faktoren fördern einen gastroösophagealen Reflux:

- eine Schwäche des Mageneingangs
- eine mangelhafte Beweglichkeit des Zwerchfells
- Überdruck im Bauchraum
- Aufweitung der unteren Thoraxapertur bzw. bei Adipositas)
- Magenentleerungsstörung und galligem Reflux
- Medikamente
- obstruktive Schlafapnoe

Folgen eines Refluxes

Durch Reflux können Erkrankungen ausgelöst und unterhalten werden:

- eine chronische Laryngitis mit Stimmveränderungen,
- eine chronische Bronchitis,
- eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, rezidivierende Asthmaanfälle
- eine chronische Sinusitis
- eine chronische bzw. rezidivierende Otitis.

Chronischer Reflux kann zu dysplastischen Schleimhautveränderungen und schließlich zum Ösophaguskarzinom führen..

Therapie

Was Sie selbst tun können

Bei Magenbeschwerden und auch der Refluxkrankheit sind immer zunächst allgemeine Maßnahmen sinnvoll. Dazu zählen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Mehrere, kleine Mahlzeiten am Tag
- Keine üppigen Mahlzeiten am späten Abend
- Schlafen mit hochgestelltem Kopfende des Betts
- Keine stark säurehaltigen oder stark gewürzte Speisen/ Getränke
- Verzicht auf Nikotin, Alkohol und Kaffee
- Verzicht auf fettreiche Ernährung