

## Dr. HERIBERT WAITZER

Facharzt für Innere Medizin  
3107 St. Pölten, Dr. Adolf Schärf Str. 9/2  
Tel 02742 / 348430 Fax 02742 / 348430 - 24  
e-mail: [ordination.waitzer@kstp.at](mailto:ordination.waitzer@kstp.at)  
Internet: <http://www.waitzer.at>

Ergometrie, Echokardiographie, 24h EKG, 24h Blutdruck, Gastroskopie, Coloskopie, Oberbauchsonographie



### Ordinationszeiten

Mo	9:00 - 14:00
Di	7:00 - 10:00
Di	16:00- 18:00
Do	8:00- 13:00
Fr	8:00- 13:00

## **Informationsblatt Refluxkrankheit**

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!**

### **Was versteht man unter Refluxkrankheit?**

Bei Refluxkrankheit ist das Zurückfließen von saurem Magensaft in die Speiseröhre gesteigert. Die Ursache liegt in einem nicht ausreichend funktionierendem Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre. Dadurch kann es längerfristig zu großflächigen Entzündungen der Speiseröhrenschleimhaut kommen, die Schmerzen verursachen und eine langwierige Behandlung erfordern.

### **Die unangenehmen Konsequenzen:**

- Sodbrennen und saures Aufstoßen, verstärkt im Liegen und beim Bücken, sowie nach Mahlzeiten und Genuss von Alkohol und Nikotin
- Brennen oder Stechen hinter dem Brustbein
- Schluckbeschwerden
- Reizhusten, vor allem nachts
- Heiserkeit
- Chronische Bronchitis, Asthma
- Übelkeit und Brechreiz

### **Wie wird die Refluxkrankheit festgestellt?**

Die Spiegelung von Speiseröhre und Magen (Ösophago-Gastroskopie) ist zur Diagnostik der Refluxkrankheit besonders gut geeignet. Auch andere krankhafte Veränderungen, besonders Speiseröhrenkrebs, können so sicher ausgeschlossen werden.

### **Rasche und gezielte Behandlung ist die Basis**

- Ein schneller Therapiebeginn macht Sie rasch beschwerdefrei und führt zum Abklingen der Schleimhautentzündung
- Die anschließende Langzeitbehandlung soll ein Wiederauftreten der Schleimhautschäden verhindern
- Bleibt die Schleimhautentzündung unbehandelt, so können sich daraus schwere Erkrankungen, z.B. Verengung oder Tumore der Speiseröhre, entwickeln

### **Sehr gute Heilungsaussichten**

Eine konsequente Behandlung mit modernen säurehemmenden Medikamenten (Protonenpumpenhemmer) verhindert das Fortschreiten der Refluxkrankheit zuverlässig und führt zur Rückbildung bereits bestehender Schäden

### **Ihre Mitarbeit ist oberstes Gebot!**

Bitte befolgen Sie genau die Anweisungen Ihres Arztes und lassen Sie auch die notwendigen Kontrolluntersuchungen durchführen. Neben der medikamentösen Behandlung sollten Sie auch jene Lebensgewohnheiten ändern, die Ihre Krankheit begünstigen:

- **Geben Sie das Rauchen auf**

Aggressive Rauchinhaltsstoffe verhindern die Heilung der entzündeten Speiseröhrenschleimhaut und verstärken Sodbrennen und Schmerzen.

- **Informieren Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Sie nehmen**

Manche Präparate können Ihre Beschwerden verstärken. Es ist daher wichtig, Ihrem Arzt mitzuteilen, welche Medikamente Sie derzeit einnehmen.

- **Wie man sich bettet...**

Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes um 20-30 cm, z.B. mit einem Schaumstoffkeil unter der Matratze am Kopfende. Eine einfache Höherlagerung Ihres Kopfes mit Kissen reicht nicht aus

- **Setzen Sie Ihren Magen nicht unter Druck!**

- Reduzieren Sie vorhandenes Übergewicht
- Tragen Sie keine einengende Kleidung wie Mieder, Gürtel oder enge Jeans
- Vermeiden Sie langes Sitzen z.B. beim Autofahren
- Vermeiden Sie pressen beim Stuhlgang
- Sorgen Sie durch faserreiche Kost, wie z.B. Weizenkleie, und reichlich Flüssigkeitszufuhr für weichen Stuhl
- Heben Sie keine schweren Gegenstände

- **Essen Sie nur, was Ihnen bekommt!**

- Nehmen Sie, wenn möglich nur kleine, regelmäßige Mahlzeiten zu sich.
- Legen Sie sich 3-4 Stunden nach dem Essen nicht hin – machen Sie einen Spaziergang anstatt eines Mittagsschläfchens.
- Vermeiden Sie späte Abendmahlzeiten
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit richtiger Auswahl Ihrer Speisen

- **Vermeiden Sie Kaffee und Alkohol!**

- Der Genuss von Kaffee und Alkohol erzeugt vermehrt Magensäure und kann Schleimhautschäden und Schmerzen verstärken.
- Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol besonders auf nüchternen Magen

Essen? Mit Genuss, aber das richtige!

<p><b>Vermeiden Sie:</b></p> <p>Süße Mehlspeisen, Schokolade          Fette Fleisch – Wurstwaren          Fette Milchprodukte          Blähende Gemüsesorten          Paradeiser          Zitrusfrüchte          Kaffee, Tee          Alkohol, Limonaden</p>	<p><b>Gesund für Sie:</b></p> <p>Magere Fleisch – Wurstsorten          Magere Fische          Magere Milchprodukte          Reis, Kartoffeln          Fast alle Obstsorten          Gemüse (nicht blähende Sorten)          Brot in Maßen          Nudeln in Maßen          Verdünnte Fruchtsäfte          Gemüsesäfte</p>
--	--