

# Gastroenterologische Gruppenpraxis, Bern

P.D. Dr. med. Hans Merki  
Dr. med. Clive H. Wilder-Smith  
Dr. med. Beat Burckhardt  
Spezialärzte für Innere Medizin, spez. Magen-Darm-Krankheiten

## Was kann ich zur Reduktion von Reflux beitragen ?

- Bei Übergewicht: Gewichtsreduktion
- Einschränkung von Nikotin- und Alkoholkonsum
- Vermeiden von opulenten Mahlzeiten, besonders abends oder vor dem Liegen. Eventuell kleinere Zwischenmahlzeiten einnehmen
- Fettarme Nahrung
- Reduktion von Kaffee, Schwarztee, Pfefferminz, Tomate, Schokolade, Cola, Citrussäften, Kohlensäure-haltigen Getränke, Bier, Wein, sauren Salatsaucen
- Keine beengenden Kleider
- Gewisse Medikamente (Herz / Asthma) können zur Verstärkung des Säurerückflusses führen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, unter Umständen ist ein Wechsel auf weniger problematische Mittel möglich.