

---

Subject: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 28 Oct 2022 08:02:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habt ihr Geheimmittel dagegen? Verursacht Heiserkeit :(

---

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [valesk](#) on Fri, 28 Oct 2022 09:54:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pantoprazol

Saure Lebensmittel vermeiden, ausreichend trinken

---

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Oct 2022 10:01:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...es ist eher ein problem des speiseröhre-schließmuskels bzw. der peristaltik....und weniger ein säure-problem

ausserdem, gibt es kein lebensmittel dass so sauer wie die magensäure ist ;)

---

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 28 Oct 2022 15:14:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 28 October 2022 12:01...es ist eher ein problem des speiseröhre-schließmuskels bzw. der peristaltik....und weniger ein säure-problem

ausserdem, gibt es kein lebensmittel dass so sauer wie die magensäure ist ;)  
jaa genau, was würdest du mir empfehlen :?

---

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Oct 2022 18:29:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://hubertus-apo.net/medizin/sodbrennen-nicht-immer-ist-zuviel-saeure-das-problem/>

<https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/reflux-sodbrennen/>

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Oct 2022 18:34:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 28 October 2022 20:29  
<https://hubertus-apo.net/medizin/sodbrennen-nicht-immer-ist-zuviel-saeure-das-problem/>  
<https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/reflux-sodbrennen/>

Es gibt aber lebensmittel, welche die säureproduktion stark anregen.

Das beste mittel ist den magen nicht zu spät und generell nicht überfüllen. Maximal 0,75l pro stunde. Denn wenn der cis winkel überdehnt funktioniert die schließfunktion schlechter. Süßes und alkohol meiden.

Rauchen ist auch schlecht.

Eher auf der linken seite und nicht am bauch schlafen. Kopf erhöht.

Nicht unterschätzen, da die chancen auf ein barretsyndrom und später speiseröhremkrebs statk erhöht sind.

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 28 Oct 2022 18:40:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke @pilos

-----

ach das mit der linken seite schlafen mach ich schon bringt 0

---

Subject: Aw: Sodbrennen/Reflux  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 29 Oct 2022 09:06:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 28 October 2022 12:01...es ist eher ein problem des speiseröhre-schließmuskels bzw. der peristaltik....und weniger ein säure-problem

So ist es. Das Problem habe ich auch. Hernie + ungünstiger CIS-Winkel und infolge dessen Reflux.

Als erstes sollte man konservative Methoden versuchen: Nicht zu spät essen, nicht zu saurehaltig essen, beim Schlafen ein dickes Kissen für höher gelagerten Oberkörper (oder das Bett dementsprechend einstellen). Leinsamen füttern.

Mittel- bis langfristig hilft eine "bessere" OP bei einem der drei führenden "GERD"-Chirurgen am besten:

Dr. Thomas und Dr. Löhde in Berlin (Löhde-Verfahren)

Dr. Ablassmaier in München (Bicorn-Methode)

Dr. Zarras (Düsseldorf / Zürich)

---