



**Gesundheitspraxis**  
Falkensteinstraße 134  
46047 Oberhausen

#### Sprechstunden

<b>Mo. - Fr.</b>	<b>Mo. Di. Do.</b>
8:00 - 12:00	15:00 - 18:00

» Individuelle Sprechzeiten nach Vereinbarung

#### Akutsprechstunde

Mo. - Fr. 11:00 - 12:00 Uhr

**Tel.:** 0208/86 10 18

**Fax.:** 0208/88 33 607

**Rezept-Tel.:** 0208 6969357

[www.gp-ob.de](http://www.gp-ob.de)

[praxis@gp-ob.de](mailto:praxis@gp-ob.de)



# Sodbrennen & Völlgefühl

... was nun?



# Sodbrennen und Völlgefühl

## Magensäureproduktion senken

### Vermeidung von Stress durch ...

- Meditation, Yoga, Autogenes Training
- Ausdauersport 3-4 x Woche 30 min.  
Man muss sich unterhalten können!

### Verzichten auf ...

Alkohol, Nikotin, Kaffee, Süßigkeiten, Tomatensoße, Säfte, schwarzer Tee, große Mahlzeiten am Abend, langes Fernsehen vor dem Schlafen

### Gewichtsreduktion

### Viele kleine Mahlzeiten

### Schlafposition verbessern

Oberkörper erhöht schlafen, Schlafen auf der linken Seite (der Magen hat einen Rechtsknick)

### Medikamente überprüfen ...

Anticholinergika, Kalziumantagonisten, Nitroglycerin, Theophyllin, Betaadrenergika, Gewöhnung an die PPI's (Pantozol, Omeprazol, Esomeprazol), NSAR (Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen, Aspirin)

## Präparate

1. Basische Nahrungsergänzungsmittel
2. 1 Teelöffel Heilerde, 1 Teelöffel Apfelessig, 150 ml Wasser: 1-0-1 auf nüchternen Magen, eine Stunde Abstand zu den Medikamenten
3. Filme zum Thema Sodbrennen, Reflux findet man: Youtube: ErnährungsDocs
4. Homöopathie: Robinia comp Globuli velati

## Nebenwirkungen einer PPI - Dauertherapie

Pantoprazol, Omeprazol, Esomeprazol etc.

Osteoporose, atrophe Gastritis, Vit. B 12 Mangel, Infekte, Niereninsuffizienz, Demenz, fehlende Wirksamkeit von vielen Medikamenten, Abhängigkeit

## PPI Ausschleichen

Panto/Ornep/esomeprazol

jeden 2. Tag 1-0-0 für 1 Woche dann jeden 3. Tag 1-0-0 für 1 Woche dann absetzen.

## Indikation für eine Dauertherapie mit PPI

1. akute Entzündungen der Speiseröhre, Magen, oberer Dünndarm, die durch eine Magenspiegelung diagnostiziert wurden-> 4-8 Wochen
2. chronische Entzündung der Speiseröhre mit Gewebeveränderung = Barrett
3. Medikamentenkonstellation, die eine Blutung im oberen Magen-Darm-Trakt wahrscheinlich machen