

REFLUXTEST

Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche Untersuchung, aber er zeigt Ihnen, ob Reflux möglicherweise ursächlich für Ihre Beschwerden sein kann.

Nehmen Sie sich die Zeit und füllen entsprechend dem Auftreten der Beschwerden den Fragebogen aus.

0 = gar nicht zutreffend/nie 1 = ab und zu / sehr selten 2 = 3-4 Mal im Jahr	3 = mehrmals im Vierteljahr / oft 4 = mehrmals im Monat / sehr oft 5 = extrem störende Beschwerden / täglich zutreffend
Häufiges Aufstoßen <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Häufiges Räuspern <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Brennen in der Herzgegend. Brustschmerzen, Magenverstimmung oder saurer Geschmack (nach dem Essen oder im Liegen) <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Beim Vornüberbeugen Gefühl, das etwas in der Speiseröhre zurückläuft (z. B. beim Schuhezubinden, Bücken, etc.) <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Heiserkeit oder andere Probleme mit der Stimme <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Schluckprobleme mit fester oder flüssiger Nahrung <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Kloßgefühl im Hals <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Asthma oder Atemprobleme <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Übermäßige Schleimbildung <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Husten nach dem Essen oder Hinlegen <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Entzündung der Nasennebenhöhle, Ohrenschmerzen <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Brennen hinter dem Brustbein im Liegen (insbesondere nachts) <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Mundgeruch <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen: _____

Wenn Sie mehr als 13 Punkte haben, leiden Sie vermutlich unter Reflux!
Sie sollten die Beschwerden nicht auf die leichte Schulter nehmen.
Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder kontaktieren Sie gerne uns (telefonisch oder per E-Mail).

Allgemein- u. Viszeralchirurgie; Minimal Invasive Chirurgie

HernienZentrum Berchtesgadener Land

Kliniken Südostbayern AG

Kreisklinik Bad Reichenhall

Riedelstraße 5, 83435 Bad Reichenhall

✉ **E-Mail:** sekretariat.allgemeinchirurgie.rei@kliniken-sob.de

☎ **Telefon:** 08651 – 772 501

📠 **Telefax:** 08651 – 772 319

💻 **Webseite:** www.kliniken-suedostbayern.de



Tipps zur Vorbeugung gegen Reflux

- essen Sie langsam, kauen Sie gründlich
- verzichten Sie möglichst auf Alkohol und Zigaretten, trinken Sie nur wenig Kaffee
- achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung
- kleine Portionen anstatt opulenter Mahlzeiten
- vermeiden Sie Übergewicht; wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie ihr Körpergewicht zu reduzieren
- schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper und auf der linken Seite
- essen Sie 4 h vor dem Schlafengehen keine schwerverdaulichen Lebensmittel
- beugen Sie Verstopfung vor, sorgen Sie für eine gute Verdauung
- Stressreduktion

Selbsthilfe bei akuten Refluxbeschwerden

- langsam, schluckweise ein Glas stilles Mineralwasser trinken (verdünnt die Magensäure)
- Kaugummi kauen (das regt den Speichelfluss an, dieser enthält Säure neutralisierende Faktoren)
- enge Kleidung lockern (das entspannt den Druck im Bauch, ein hoher Druck kann Reflux begünstigen)
- Entspannen Sie Ihr Zwerchfell (langsameres sehr tiefes Ausatmen, mehrmals hintereinander)
- bei wiederkehrenden Problemen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen

Reflux – Was ist das?

Der Magensaft ist in erster Linie verantwortlich für Ihre Beschwerden. Im Magen dient er der Verdauung, in der Speiseröhre reizt er jedoch die empfindliche Schleimhaut.

Reflux – Warum?

Ein Ventil trennt den Magen von der Speiseröhre. Alles darf durch die Speiseröhre in den Magen, aber nicht umgekehrt. Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Ventil schädigen. Schließt es nicht mehr richtig, dann kommt es zu Reflux. Weit verbreitete Probleme (über 20%) sind Stress, opulentes, fettiges Essen, mangelnde Bewegung, Übergewicht, Alkohol, Nikotin, Medikamente. Ferner gibt es noch eine ganze Bandbreite an möglichen selteneren Ursachen, die gezielt hinterfragt bzw. durch die Untersuchung ausgeschlossen werden müssen.

Reflux – Welches Symptome?

Die Beschwerden sind verschieden, klassisch ist ein Brennen hinter dem Brustbein, gehäuft nach dem Essen. Viele Menschen leiden unter Reflux, nur wissen Sie es nicht. Keine typischen Symptome, eher ein Kratzen im Hals, eine belegte Stimme, vermehrtes Husten, Räusperzwang können typische Hinweise für einen stillen Reflux sein.

Gelegentliches Auftreten von Reflux kennt fast jeder von uns. Treten die Beschwerden jedoch gehäuft und störend auf, sollten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen. Sehr gerne können Sie mit uns Kontakt aufnehmen, da die Refluxerkrankung unbehandelt schwerwiegende Folgen haben kann.