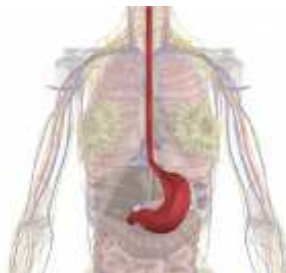




## **Maßnahmen zum Verhindern des Rückflusses von Magensaft in die Speiseröhre**



1. 6 x kleine Mahlzeiten
2. Letzte Mahlzeit 4 Stunden vor dem Nachtschlaf
3. Beim Einschlafen links liegen
4. Bett am Kopfende um 15 cm erhöhen

### **Meiden von**

- fetten Speisen
- Süßigkeiten
- Citrusfrüchten
- Röstprodukten (Kaffee)
- Alkohol (Weißwein)