

Was hilft bei Sodbrennen?

- Essen Sie lieber fünf kleine Mahlzeiten als drei grosse
- Essen Sie abends nicht zu spät, mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Unterlegen Sie das Kopfende des Bettes mit einem ca. 8 cm hohen Klotz (z.B. aus Holz), sodass nicht nur das Kopfende sondern das ganze Bett leicht schräg gestellt ist
- Meiden Sie Kaffee, Fruchtsäfte, Alkohol, kohlenstoffhaltige Getränke und Schokolade abends nach 18:00 Uhr
- Meiden Sie Zitrusfrüchte
- Versuchen Sie das Rauchen einzuschränken
- Keine enge Kleidung und Gürtel tragen
- Bücken Sie sich nicht kopfüber, gehen Sie mit aufgerichtetem Oberkörper in die Hocke
- Vermeiden Sie scharfe Speisen
- Vermeiden Sie heisse Speisen und Getränke
- Versuchen Sie Stresssituationen abzubauen bzw. zu vermeiden