

## »Verhaltensregeln bei Globussymptomatik mit Refluxerkrankung«

- **Nachtschlaf mit erhöhter Oberkörper- und Kopfposition** (mind. 10–15 Grad; bei Erfolg von Protoneninhibitoren nicht indiziert)
- **Alkohol- und Nikotinkarenz**
- Erlangen von **Normalgewichtigkeit**
- **Keine Mahlzeit nach 18 Uhr**
- **Für Kinder keine Mahlzeit nach 17 Uhr**
- **Häufige Mahlzeiten** verteilt über den Tag
- **Keine scharfen Gewürze**
- **Nicht zu heiße/zu fette Mahlzeiten**
- **Keine Süßigkeiten**
- **Keine übermäßigen Kohlenhydratmahlzeiten**
- Kein Kaffee, kein entkoffeinierter Kaffee (**keine Röststoffgetränke**)
- Eventuell auch **Auslassversuch von Schwarztee, grüner Tee**
- **Nichts Gegrilltes, Getoastetes oder Gebratenes**