

Stiller Reflux (LPR): Was die Diagnose bedeutet – und was helfen kann

Die Diagnose »Stiller Reflux« ist in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Es handelt sich um ein **gut behandelbares Krankheitsbild**. Dieses Informationsblatt hilft, Beschwerden zu verstehen und gibt praktische Hilfe für den Alltag.

Was passiert bei Stilem Reflux?

Beim Stillen Reflux steigt Mageninhalt meist unbemerkt **als feiner Sprühnebel (Aerosol)** die Speiseröhre hinauf und reizt die empfindlichen Schleimhäute in Hals und Rachen.

Besonders tückisch ist das im Aerosol enthaltene Pepsin. Dieses Verdauungsenzym setzt sich in der Schleimhaut fest und verhält sich dort wie ein Schläfer: Kommt es erneut mit Säure (z. B. aus Lebensmitteln) in Kontakt, reaktiviert es sich und reizt das Gewebe aufs Neue.

Symptom-Check zur Orientierung

Das Beschwerdebild ist individuell. Es müssen nicht alle Anzeichen auftreten.

- Heiserkeit oder belegte Stimme (besonders morgens)
- Ständiger Räsperzwang und Hustenreiz
- Kloßgefühl im Hals (Globusgefühl)
- Halsschmerzen ohne typische Erkältung
- Leichte Schluckbeschwerden
- Vermehrter Schleim im Rachen (z. B. nach dem Essen)
- Saurer oder bitterer Geschmack im Mund
- Druckgefühl im Nasen-Rachen-Raum/ in den Ohren

Wann ist eine zeitnahe Rücksprache mit der Praxis notwendig?

Falls eines der folgenden Warnsignale auftritt:

- Zunehmende oder starke Schluckbeschwerden
- Unbeabsichtiger Gewichtsverlust
- Blut im Speichel oder blutiger Auswurf
- Starke, anhaltende Schmerzen im Hals- oder Brustbereich
- Luftnot oder pfeifende Atmung

Der physikalische Schutz: Sobrade®

Um die gereizten Schleimhäute zu beruhigen, kann Sobrade® helfen. Die Kautabletten wirken rein physikalisch: Beim Kauen entsteht ein Gel-Komplex, der sich wie ein schützendes Pflaster über die gereizten Stellen in Rachen und Speiseröhre legt. Er schirmt die Schleimhaut vor weiteren Säure- oder Pepsin-Reizungen ab.

Wichtige Anwendungstipps:

- **Kauen:** Langsam und gründlich kauen, bis sich die Tablette aufgelöst hat. Den Gel-Komplex einfach herunterschlucken.
- **Position:** Im Sitzen oder Stehen anwenden, niemals im Liegen (Verschluckungsgefahr).
- **Trinkpause:** Nach der Einnahme 30 Minuten nichts trinken, um den Schutzfilm zu erhalten.
- **Timing:** Besonders wichtig ist die Anwendung direkt vor der Nachtruhe, damit der Schutzfilm im Schlaf wirken kann.

Weitere Infos unter www.sobrade.de



Was im Alltag helfen kann

Reflux ist sehr individuell. Was bei einer Person hilft, muss bei einer anderen nicht wirken. Folgende Maßnahmen können helfen:

- ✓ **Schlafposition:** Oberkörper nachts leicht erhöht lagern oder die Linkslage testen.
- ✓ **Ernährung:** Abends keine fettigen, scharfen oder großen Mahlzeiten mehr einnehmen. 3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.
- ✓ **Gewohnheiten:** Enge Kleidung am Bauch vermeiden. Alkohol sowie Nikotin möglichst reduzieren.
- ✓ **Entspannung:** Stress gezielt senken, z. B. durch ruhige Atemübungen.
- ✓ **Tipp:** Ein Tagebuch kann helfen, persönliche Auslöser zu finden.

Notizen/ Stempel