

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Die bei Ihnen durchgeführten Untersuchungen zeigen, dass Sie an einer Refluxerkrankung leiden. Das bedeutet, dass (meist saurer) Mageninhalt in die Speiseröhre zurück fließt und dort zu Veränderungen und zu Beschwerden führen kann. Möglicherweise sind bei Ihnen Medikamente zur Behandlung notwendig. Unabhängig davon können Sie selbst viel dazu beitragen, die Refluxerkrankung zur Abheilung zu bringen. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte:

Es ist sinnvoll

- beim Schlafen das Kopfende höher als das Beinende zu stellen (siehe Skizze, 5cm Unterschied reichen, keine Abknickung !)
- auf das Rauchen zu verzichten
- den Alkoholgenuß zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten
- vor dem Einschlafen nur (wenn überhaupt) kleine Portionen zu essen
- Übergewicht abzubauen

Es kann helfen wenn Sie folgende Nahrungsmittel meiden

- Kaffee / Cola
- (schwarzer/grüner) Tee
- Zitrusfrüchte
- Pfefferminze
- Individuell können auch weitere Nahrungsmittel zu Symptomen führen

Folgende Medikamente können die Beschwerden beeinflussen und sollten deshalb nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eingenommen werden

- Nitrate
- Calciumantagonisten
- $\beta$  Agonisten
- Diazepam, andere – zepame, Narkotika
- Anticholinergika
- Progesteron
- Alpha-Antagonisten
- Theophillin

Mit freundlichen Grüßen und gute Besserung !

Bei anhaltenden Beschwerden ist eine individuelle Ernährungsberatung zu empfehlen, bitte fragen Sie am Empfang nach einem Termin.

Ihr Zentrum für Endoskopie



DR. MED. MICHAEL KUNTZE  
DR. MED. HERBERT EISENLOHR  
DR. MED. PETER FRANKE  
DR. MED. JUTTA GEBHARD  
DR. MED. BERND GRUBER

Gastroenterologie  
Kardiologie  
Innere Medizin  
Sportmedizin  
Ernährungsmedizin

Bahnhofstraße 30  
82131 Gauting  
Telefon 089/893 10 93  
Telefax 089/893 10 94  
info@inter-praxis.de  
www.inter-praxis.de

ZENTRUM FÜR  
ENDOSKOPIE



Diagnostische und  
operative Endoskopie

Obwaldstraße 1 im PoliCenter  
82319 Starnberg  
Telefon 08151/97 10 96

BELEGBETTEN  
Klinikum Starnberg

KLINISCHE  
KARDIOLOGIE



Herzkatheter  
Herzschrittmacher

Nuklearkardiologie  
Kardio-CT / Kardio-MR

Münchener Straße 23-29  
in der Internen Klinik Dr. Argirov  
82335 Kempfenhausen  
Telefon 08151/17-530