

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
- β 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