

Refluxerkrankung

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, 5 cm 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

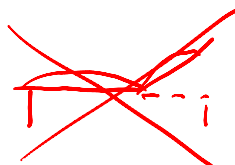
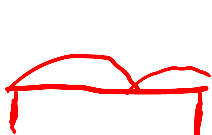
Es kann helfen wenn Sie folgende Nahrungsmittel meiden:

- 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


Bei anhaltenden Beschwerden ist eine individuelle Ernährungsberatung zu empfehlen!



DR. MED. GEORG V. BODMAN
 DR. MED. MATTHIAS EIDT
 DR. MED. HERBERT EISENLOHR
 DR. MED. HANS-JÖRG P. FRANKE
 DR. MED. JUTTA GEBHARD
 DR. MED. FRAUKE HELLWEG
 DR. MED. MICHAEL KUNTZE
 PROF. DR. MED. MARTIN STORR


Innere Medizin
 Gastroenterologie
 Kardiologie
 Diabetologie
 Endokrinologie
 Ernährungsmedizin
 Sportmedizin
 Reisemedizin
 Naturheilverfahren

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

ZENTRUM FÜR
 ENDOSKOPIE 
 Diagnostische und
 Operative Endoskopie

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

BELEGBETTEN
 Klinikum Starnberg

ZENTRUM FÜR
 KARDIOLOGIE 
 Herzkatheter
 Herzschrittmacher
 Spiroergometrie

Oßwaldstraße 1
 82319 Starnberg
 Telefon 08151 / 44 77 40