

Sprechzeiten

Mo	8:00 – 13:00, 14:00- 16:00
Di	8:00 – 13:00, 14:00- 16:00
Mi	8:00 – 13:00, 14:00- 16:00
Do	8:00 – 13:00, 14:00- 16:00
Fr	8:00 – 13:00

**Schwerpunkt Gastroenterologische Diagnostik
und Therapie
Darmkrebsvorsorge**

Refluxerkrankung

Informationsblatt für Patienten

1. Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Allgemeinmaßnahmen

- Zu engen Hosen meiden
- Nachts mit leicht erhöhtem Oberkörper (ca. 15°) und in Linksseitenlage schlafen
- Körperliche Aktivität steigern
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Entspannungstechniken (autogenes Training)

Ernährung

- Milch trinken (nicht bei Laktoseintoleranz) und Mandeln essen, können akute Beschwerden lindern
- Im Sitzen essen, danach 2 Stunden nicht hinlegen, vor allem vor Nachtruhe beachten
- Kleine proteinreiche, kohlenhydratarme und fettarme Portionen
- Vermeiden von: Pfefferminze, fettreichen Speisen, Fruchtsäften, Schokolade, Kohlensäure und Tomatensauce

Schädliche Substanzen

- Alkohol
- Rauchen
- Kaffee (abhängig von der Zubereitung, Filterkaffee, statt frisch gemahlene Kaffee verwenden)

2. Pflanzliche Therapie

- Kamille, Fenchel, Anis, Kümmel, Melisse, Malve, Eibisch, Süßholzwurzel (als Tee oder als Tropfen- z.B. Iberogast ®, Gastrovegetalin ®)
- Rollkur mit Kamillentee
- Heilerde®

3. Medikamentöse Therapie (nicht verschreibungspflichtig)

Schichtgitterantacida

- Magaldrat (z.B. Riopan®)
- Hydrotalcid (z.B. Talcid®)
- Algedrat (z.B. Maaloxan®)

Alginat

- Gaviscon®

Hyaluronsäure /Chondroitinsäure (Schutzschicht in der Speiseröhre)

- Ziverel®

Antacida

- Natriumhydrogencarbonat (z.B. Bullrich Salz®)- nur einmalige Anwendung bei akutem Sodbrennen

4. Medikamentöse Therapie (verschreibungspflichtig)

Protonenpumpeninhibitoren

- Sind am effektivsten in höherer Dosis
- Z. B. Omeprazol®, Pantoprazol®, Lansoprazol®

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam Dr. Zarling