

**Internistische Gemeinschaftspraxis Röthenbach  
Dr. med. univ. Gerd - Lothar Pfeiffer  
Dr. med. Barbara Heilmeier**

**Rückersdorfer Str. 18  
90552 Röthenbach  
Telefon 0911 57 98 73  
Telefax 0911 57 000 79**

**Sprechstunden:**

**Mo. bis Fr. 07.30 - 13.00 Uhr  
Mo. 15.00 - 17.00 Uhr  
Di. und Do. 16.00 - 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung**

***Patienteninformation!!!***

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen mögliche Änderungen des Lebensstils zur Besserung der **Refluxbeschwerden** aufzeigen:

- Vermeiden Sie voluminöse Mahlzeiten und große Portionen
- Vorsicht bei sauren Speisen (Zitrusfrüchte, Tomaten, etc.), Alkohol, Kaffee, Schokolade, Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferminz u. Geräuchertem
- Reduzieren Sie den Fettgehalt der Speisen
- Vermeiden Sie die horizontale Körperposition bis 4 Std. nach dem Essen
- Stellen Sie das Kopfteil des Bettes etwa 10 – 20 cm hoch
- Vermeiden Sie enge Kleidung um den Bauch
- Reduzieren Sie das Gewicht
- Stoppen Sie das Rauchen

Ihr Praxis - Team