
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

8 gute Tipps für Ihren Magen

- Essen Sie nie zuviel auf einmal! Teilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleinen Portionen auf.
- Reduzieren Sie stark fett- oder zuckerhaltige Nahrungsmittel.
- Vermeiden Sie scharfe Gewürze.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee.
- Schränken Sie das Rauchen ein.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die den Bauch nicht einengt.
- Nach den Hauptmahlzeiten eine Portion (Bio-)Joghurt (z.B. von Onken).
- Nehmen Sie die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente regelmäßig ein. Omeprazol 20 mg Tablette morgens vor dem Frühstück.