



## **Asthma- und Allergiezentrum**

Gemeinschaftspraxis, Königsberger Platz 5, 51371 Leverkusen

Telefon: 0214/ 820 21 25 Fax: 0214/ 820 21 26

**Norbert K. Mülleneisen – Internist**

Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde  
Allergologie, Umweltmedizin, Tauchmedizin (GTÜM)

**Dr. Manfred Springob – Internist**

Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde  
Sportmedizin

Stand 07/17

### **14 Punkte nichtmedikamentöses Anti-Reflux-Programm**

1. Bevorzugt kleine, dafür häufige Mahlzeiten einnehmen
2. Koffeinhaltige Getränke und Speisen meiden
3. Möglichst keine oder nur schwach alkoholische Getränke zu sich nehmen
4. Möglichst nicht rauchen
5. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen, nichts mehr essen
6. Kopfende des Bettes, 10-12 cm anheben
7. Sich nicht hinlegen, unmittelbar nach einem Essen
8. Nicht bücken, sondern in die Knie gehen, um etwas aufzuheben
9. Keine schweren Lasten tragen
10. Normalgewicht anstreben
11. Keine zu enge Kleidung und keine zu engen Gürtel tragen
12. Verstopfung behandeln
13. Möglichst keine Schmerzmittel einnehmen, die Aspirin o.ä. enthalten
14. Meiden von Süßigkeiten, Pfefferminztee, Säften, Zitrusfrüchten u. Tomaten

**Ihr Asthma- und Allergiezentrum Leverkusen**