

Hausarztpraxis  
Dr. med. Ralph Ostertag  
Karl Herrmann  
Dr. med. Katharina Schmid  
Dr. med. Werner Bösch  
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11  
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797  
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20  
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525  
info@arztpraxis-horbdettingen.de

---

## **Akute Magenschleimhautentzündung (akute Gastritis)**

### **Hintergründe:**

Die akute Gastritis äußert sich in krampfartigen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen nach üppiger Mahlzeit. Ursachen können Alkohol, Nikotin, starker Kaffeekonsum und Stress sein. Es kommt zur Überreizung der Magenschleimhaut

### **Empfehlung:**

- Viel warme Flüssigkeit zuführen
- Nahrungsverzicht bis die Symptome abklingen
- Kein Alkohol, Kaffee, Nikotin

### **Ernährungsempfehlung:**

#### **Akute Beschwerden:**

- Kräutertee, Pfefferminztee, Kamillentee, gelbe Früchtetees, Weißkohlsaft, Kartoffelsaft, Heilerde
- Kamillentee und –tropfen als Rollkur
- Silicea
- Beruhigende Kräutertropfen wie Lavendel, Melisse, Baldrian
- Haferschleim

#### **Nach Abklingen der Symptome reizarme Kost:**

- Breie: Reis-, Hafer-, Leinsamenschleim (mit fettarmer Milch oder Wasser zubereitet)
- Zwieback
- Säurearmes Obst (auch als Brei): Aprikosen, Bananen, Mango, Melone, Pfirsich