

# PRAXIS DR. BOEKSTEGERS IN DEN PRAXEN AM THEATER

INNERE MEDIZIN • ALLGEMEINMEDIZIN  
GASTROENTEROLOGIE • PROKTOLOGIE  
STRAHLENSCHUTZERM. ARZT NRW  
DERMATOLOGIE • ALLERGOLOGIE  
KOSMETOLOGIE • ANÄSTHESIOLOGIE

PG AM GRILLO-THEATER, ERSTER HAGEN 26, 45127 ESSEN

## Infoblatt Reizdarm-Therapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

aus unserer Sicht sind Sie wahrscheinlich an einem Reizdarm-Syndrom erkrankt, unter Umständen mit einem Reizmagen-Syndrom.

Diese Diagnose wird in unserer Praxis immer sehr vorsichtig gestellt und ist in der Regel eine „Ausschluss-Diagnose“ – d.h. alle anderen Magen-/ Darm-Krankheiten müssen ausgeschlossen sein. Spezielle Blutteste für die Diagnose „Reizdarm“ gibt es nicht.  
Das Reizdarm-Syndrom ist eine Krankheit!

In der Magen-Darm-Heilkunde (Gastroenterologie) liegt hier zum jetzigen Zeitpunkt ein Forschungsschwerpunkt – wahrscheinlich werden organische Ursachen in Kürze gefunden werden. Nochmals ist zu betonen, es handelt sich nicht um einen hysterischen Zustand sondern um eine Krankheit!

Es gibt verschiedene Therapieformen, welche jedoch nicht alle auf einmal sondern in einer logischen Form der „Stufen-Therapie“ durchgeführt werden sollten. Zu Beginn ist mit einer speziellen Diätform. Weiterführende Informationsblätter erhalten Sie auf Anfrage.

Mahlzeit	Erlaubt	Nicht erlaubt
Brot	Altes Weißbrot (nicht verpackt), Zwieback Kräcker, Toast	Frisches Brot, Rosinen- oder Roggenbrot, Müsli-Riegel, Knäckebröt
Belag	Margarine oder Butter, Gouda-Käse (wenn er vertragen wird), Eiweiß, nicht gefärbte Fleischwaren, gefärbte Zuckerstreusel, Honig-	Becel, Diät-Margarine, Kräuterkäse, Frischkäse, Eigelb, Hering, Makrele, Aal, Wurst, Corned beef, Honigkuchen, Erdnussbutter
Warme Suppe	mager (nicht aus der Tüte oder Dose), aber Bouillonwürfel	
Fisch u. Fleisch	Gekochter Fisch in Butter oder Margarine, geschmortes Fleisch oder Geflügel	Gebratener Fisch, Aal, Fleisch oder Geflügel
Gemüse	Getrocknete Äpfel, Endivien, Spargel, Aubergine, rote Beete, Champignons Schmorgrüben, Chicoree, gesiebte Hülsenfrüchte, Protulak, Rüben Geschmorter Salat, Wurzeln, Koch- Birnen	Rohes Gemüse, Obst, Apfelmus (selbst gemachtes ohne Zucker, ist erlaubt). Blumenkohl, Kohl, Lauch, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Spinat, Schneide- und grüne Bohnen, Rosenkohl Sauerkraut
Kräuter u. Gewürze	Essig, Zitronensaft, gekochter Sellerie, Petersilie, Tomatenpüree, etwas Salz	Saure Gurken, Knoblauch, Muskatnuss, Kräuter wie Thymian, Salbei usw.
Anstatt Kartoffeln	Weißer Maccaroni, Glasnudeln, Reis,	Kartoffelpüree, Nasi Goreng
Nachtisch	Obst aus d. Dose, gekochtes oder ausgepresstes Obst, Tutti	Rhabarber, Milchspeisen, Puddingpulver



PRAXENGEMEINSCHAFT  
HAUS AM THEATER  
I. HAGEN 26  
45127 ESSEN-ZENTRUM

**DR. MED. A. BOEKSTEGERS**  
FACHARZT F. INNERE MEDIZIN  
GASTROENTEROLOGIE  
PROKTOLOGIE  
STRAHLENSCHUTZARZT  
NRW

**DR. MED. E. DESCHER**  
FACHÄRZTIN F. INNERE  
MEDIZIN  
FACHKUNDE KOLOSKOPIE

**DR. MED. S. BERGUNDE**  
FACHARZT F.  
ANÄSTHESIOLOGIE  
SPEZ. ANÄSTH. INTENS.MEDIZIN  
AKUPUNKTUR, TCM

**DR. MED. A. SCHOLZ**  
FACHÄRZTIN F. INNERE MEDIZIN

**B. SEIDLITZ-FEHLINGS**  
FACHÄRZTIN F. INNERE  
MEDIZIN

**H.H. BLETTGEN \*\***  
PFARRER i.R.  
LEBENSBERATUNG

\*\* nur Privatmedizin

TELEFON 0201/ 827 200  
TELEFAX 0201/ 827 20 26  
WWW.DR-BOEKSTEGERS.DE

**DR. MED. E. PIERCHALLA**  
PRAKTISCHE ÄRZTIN

TELEFON 0201/ 827 20 20

**DR. MED. E. SUNDER-  
PLAßMANN**  
FACHÄRZTIN F. DERMATOLOGIE  
ALLERGOLOGIE  
MED.-DERM. KOSMETOLOGIE

TELEFON 0201/ 23 70 41

**24-STUNDEN-REZEPT-  
HOTLINE**  
0201/ 8272055

	frutti, Zwieback o. Kräcker m. Käse, Joghurt, wenn vertragen wird	
Getränke	Joghurt (in derselben Menge sonst Milch getrunken wird). Kefir, Tee, koffeinfreier Kaffee, etwas Milchpulver Kakao, Limonade, Fruchtsaft, Fleischbouillon.	Alkohol, Kaffee, Kakao, kein Tropfen Milch, Kaffeesahne, Sahne, Schlagsahne, Magermilch, Quark, Sodawasser Tonic, Brause, Buttermilch(nur direkt vom Bauern)
Süßigkeiten	Gemäßigt Zucker!! Obstkekse, Fruchtgummi, Pfefferminz, Lakritz, Kekse ohne Milch, Knabbergebäck, Nizza, Butterkekse, Löffelbiscuit, selbst gebackener Kuchen(nur mit Eiweiß, kein Eigelb), Käsegebäck, Kräcker	Sahnekuchen, Marzipan, Toffees, Schokolade, Erdnüsse, Nüsse

Tipps: Über Reis und Maccaroni:  
Ragout aus Butter Mehl u. Bouillon mit Garnelen, Schinken, geriebenem Käse, Tomatenpüree, geschmortem Fleisch, Hack, Leber, Nieren, Hühnchen oder: Champignons, gekochter Fisch

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit  
Ihr Praxisteam