Rülpsen

- Nahrung lange kauen und gut einspeicheln.
- Nach dem Essen einen halben Teelöffel Kreuzkümmel kauen.
- Süsses und Salziges nicht zur gleichen Mahlzeit essen.
- Hastiges Essen und Trinken vermeiden.
- Nach dem Essen zuerst zehn Minuten auf die linke, anschliessend zehn Minuten auf die rechte Seite liegen. Während dieser Zeit kann die geschluckte Luft durch die Speiseröhre entweichen.

Für allfällig sinnvolle Untersuchungen oder Medikamente fragen Sie Ihren Arzt.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner

Hochhaus Lindenhofspital | Bremgartenstrasse 119 | 3012 Bern
Telefon: +41 31 302 32 34 | Fax: +41 31 302 32 35 | info@magendarmsuisse.ch
www.magendarmsuisse.ch | GLN 7601002153294