

Sodbrennen, Reflux und GERD – was ist das eigentlich? 7

Was genau ist Sodbrennen?	8	Wann ist es eine Refluxerkrankung? ...	12
Saures Aufstoßen	9	Die Symptome erkennen	14
Und was ist Reflux?	10	Ursachen und Risikofaktoren	16
Wie entsteht Reflux?	11		

Die Symptome effektiv lindern21

Medikamente	22	Hilfreiche Hausmittel	27
Operative Maßnahmen	23	Anpassung des Lebensstils	29
Pflanzliche Heilmittel	24		

Die richtige Ernährung wirkt kleine Wunder37

Mahlzeitenmenge und -größe	38	Schärfe kann schaden	43
Keine zu fettreichen Speisen	39	Weitere Nahrungsmittel, die zu Sodbrennen beitragen	44
Ausreichend Flüssigkeit	40	Lebensmittelliste – was ist gut, okay und eher schlecht	45
Besser keinen Kaffee	41	Gut gerüstet starten	47
Kein Alkohol	42		
Süßigkeiten und Zucker	42		

Rezepte.....48

Getränke50

Leinsamen-Aufguss	51	Bananen-Mandel-Smoothie	59
Ingwertee	53	Grüner Power-Smoothie	61
Süßholz-Kräutertee	55	Sanddorn-Ingwer-Smoothie	63
Goldene Milch	57		

Frühstücksgerichte64

Apfelporridge	65	Omelett mit Spinat und Bohnen	73
Erdbeerquark	67	Buttermilch-Dinkelbrötchen	74
Bananen-Pancakes	69	Buchweizenbrot mit Saaten	76
Overnight Oats mit Chia und Beeren ...	71		

Suppen und Eintöpfe.....78

Hühnereintopf mit Bohnen	79	Kräftiger Linseneintopf	87
Feine Erbsensuppe	81	Brokkolisüppchen	89
Butternusskürbissuppe	83	Cremige Kartoffel-Blumenkohlsuppe ..	91
Bunte Gemüsesuppe	85		

Gemüsegerichte und Salate92

Ofenkürbis	93	Feldsalat mit Bratkartoffeln	101
Überbackene Zucchini	95	Quinoasalat mit Kürbis	102
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	97	Melonensalat mit Rucola	105
Blumenkohl-Kartoffel-Curry	99	Kichererbsen-Avocado-Salat	107

Fleisch, Fisch und Geflügel108

Hähnchenbrust auf Quinoa	109	Lachs mit Wurzelgemüse	119
Köttbullar mit Kartoffelpüree	110	Quinoapfanne mit Hähnchenhackbällchen	120
Hähnchenbrust mit Rosenkohl	112	Seelachs mit Paprikagemüse	123
Lammkarree mit Ofengemüse	115		
Hähnchenpfanne mit Spargel	117		

Pasta, Reis und Co.....124

Möhrennudeln mit Feta und Mandeln ..	125	Dal Khichdi	133
Spaghetti mit Lachs und Spinat	127	Gnocchipfanne mit Champignons	135
Überbackene Käsenudeln	129	Zoodles mit Garnelen	137
Wokpfanne mit Huhn und Gemüse	130	Reispfanne mit Pute	139

Snacks und Süßes.....140

Kokosbällchen	141	Clafoutis mit Kirschen	149
Erdbeer-Joghurt-Bars	143	Powerbällchen	151
Heidelbeer-Tarte	144	Bananeneis	153
Milchreis mit Rosinen und Nüssen ...	147	Panna Cotta mit Pfirsichen	155

Rezeptübersicht.....156

Die Autorin159

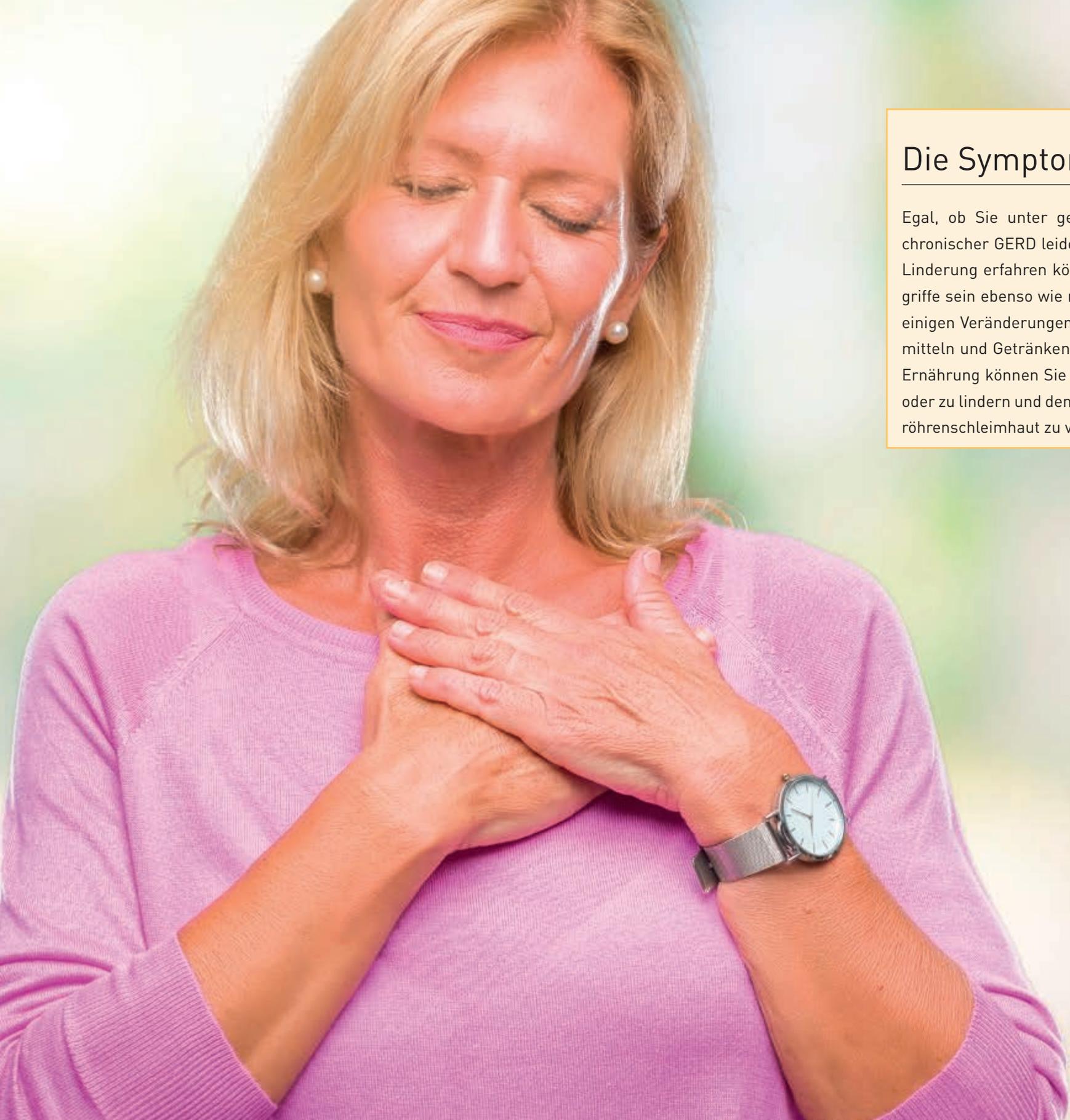
Impressum.....160



Sodbrennen, Reflux und GERD – was ist das eigentlich?

Kennen Sie das auch? Sie haben gerade gut gegessen, und plötzlich verspüren Sie einen unangenehmen, brennenden Schmerz hinter dem Brustbein. Zudem müssen Sie aufstoßen. Manchmal passiert Ihnen das nicht nur nach dem Essen, sondern auch bei körperlicher Betätigung, beim Bücken oder wenn Sie sich hinlegen.

Mit diesem Problem sind Sie nicht allein: Rund ein Viertel der Bevölkerung in den westlichen Industrienationen leidet immer mal wieder unter Sodbrennen oder saurem Aufstoßen – oftmals nur gelegentlich. Das kann sehr unangenehm sein, hat aber gewöhnlich keine weiteren Folgen. Wenn Sie allerdings sehr häufiges oder starkes Sodbrennen und Aufstoßen haben, könnte eine Krankheit dahinterstecken: die Refluxkrankheit, auch GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease), gastroösophageale Refluxkrankheit, genannt.



Die Symptome effektiv lindern

Egal, ob Sie unter gelegentlichem Sodbrennen oder Reflux oder unter chronischer GERD leiden, es gibt einige Mittel und Methoden, mit denen Sie Linderung erfahren können. Dies können Medikamente oder ärztliche Eingriffe sein ebenso wie natürliche Heilmittel und altbewährte Hausmittel. Mit einigen Veränderungen in Ihrem Lebensstil, dem Vermeiden von Nahrungsmitteln und Getränken, die zu Sodbrennen beitragen, und mit der richtigen Ernährung können Sie selbst aktiv werden, um die Symptome zu reduzieren oder zu lindern und den Säurerückfluss und mögliche Schäden an der Speiseröhrenschleimhaut zu verringern.

Medikamente

In Absprache mit Ihrem Hausarzt ist es in manchen Fällen sinnvoll, Medikamente gegen Ihre Beschwerden einzunehmen. Die Wahl und Einnahmehäufigkeit dieser Medizin wird Ihr Arzt aufgrund der Schwere Ihrer Symptome festlegen.

Folgende Arzneimittel sind hierbei gängig:

- ▶ **Alginate:** Alginate werden, wie der Name schon sagt, aus Algen hergestellt. Diese Mittel reagieren bei Kontakt mit der Magensäure und legen sich wie ein Deckel auf den flüssigen Speisebrei. Dies verhindert, dass die Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen kann und bildet somit eine Art Refluxbarriere, die Sodbrennen lindert. Alginate sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich.
- ▶ **Antazida:** Antazida sind hervorragend geeignet, um die Symptome von Sodbrennen schnell zu lindern. Sie wirken im Magen, wo sie die Magensäure binden und neutralisieren und so zum Schutz der Speiseröhre beitragen. Gelegentliches Sodbrennen und Reflux nach dem Essen lassen sich mit diesen Mitteln meist lindern. Antazida sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.
- ▶ **H2-Rezeptorantagonisten (H2-Blocker):** H2-Blocker reduzieren die Produktion von Magensäure, indem sie die Bindung des Hormons Histamin im Magen blockieren. Histamin stimuliert normalerweise die säureproduzierenden Zellen des Magens, sodass durch die Einnahme eines H2-Blockers die Menge der Säure im Magen reduziert wird, was das Risiko von Reflux verringert. Manche H2-Blocker sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, andere (höher dosierte) erhält man nur auf Rezept.
- ▶ **Protonenpumpeninhibitoren (PPI):** Protonenpumpenhemmer reduzieren die Säureproduktion des Magens, indem sie im Magen die sogenannten Protonenpumpen hemmen, die für die Magensäureproduktion verantwortlich sind. Dadurch bessern sie die Symptome von Sodbrennen und können auch Entzündungen der Speiseröhre lindern. PPI wirken ähnlich wie H2-Blocker, sind



aber effektiver und lindern die Symptome bei fast allen Menschen, die an GERD leiden. Sie gelten als die effektivsten Medikamente zur Kontrolle von GERD-Symptomen. Manche PPI sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, höher dosierte PPI sind rezeptpflichtig.

Operative Maßnahmen

Wenn bei Ihnen weder Medikamente noch Veränderungen des Lebensstils und der Essgewohnheiten wirken, kann eine Operation die letzte Möglichkeit für eine Linderung sein. Diese Methode soll hier nur ganz kurz beschrieben werden, damit Sie darüber informiert sind – natürlich ist es hier enorm wichtig, sich mit Ihrem Hausarzt und einem Spezialisten eingehend zu beraten.

Fundoplicatio

Bei dieser Operation wird der Fundus, also der obere Teil des Magens, um das untere Ende der Speiseröhre gelegt. Das stärkt den Ösophagusphinkter, verhindert den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre und beugt so Reflux und Sodbrennen vor.



Die richtige Ernährung wirkt kleine Wunder

Ihre Ernährung kann einen großen Einfluss auf Refluxbeschwerden haben. Daher können Sie durch Ihr Essverhalten und die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, aktiv Ihr Refluxrisiko beeinflussen und auch Ihre Symptome lindern.

Kurz zusammengefasst, sollten Sie beim Essen Folgendes beachten:

- ▶ nicht zu viel auf einmal,
- ▶ nicht zu fettig oder frittiert,
- ▶ nicht zu süß,
- ▶ nicht zu scharf,
- ▶ Nahrungsmittel und Getränke, die zu Sodbrennen beitragen können, meiden.



Rezepte

Getränke	50
Frühstücksgerichte	64
Suppen und Eintöpfe	78
Gemüsegerichte und Salate	92
Fleisch, Fisch und Geflügel	108
Pasta, Reis und Co.	124
Snacks und Süßes	140

Getränke



Leinsamen-Aufguss

Für 1 Portion

Zubereitungszeit:

5 Minuten

+ 20 Minuten Quellzeit

Zutaten

- 10 g Goldleinsamen
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Den Goldleinsamen in ein Teesäckchen geben und dieses in eine Tasse oder ein Glas legen.
2. Den Leinsamen dann mit dem kochenden Wasser übergießen.
3. Nun den Leinsamen ca. 20 Minuten quellen lassen.
4. Danach das Teesäckchen mit dem Leinsamen aus der Tasse bzw. dem Glas nehmen und den Aufguss in kleinen Schlückchen oder über den Tag verteilt trinken.

! Tipp: Leinsamen entfaltet seine Wirkung am besten, wenn die Schale aufgebrochen wird. Daher ist es ideal, wenn Sie den Leinsamen kurz in einem Mörser schroten, bevor Sie ihn aufgießen.

Nährwerte pro Portion:

38 kcal, 3 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe

Omelett mit Spinat und Bohnen

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Zutaten

- 200 g frischer Blattspinat, alternativ TK-Spinat
- 100 g grüne Bohnen
- 6 Eier, Größe M

- 60 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Den frischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, alternativ den TK-Spinat auftauen lassen. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Sehr lange Bohnen halbieren.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. In einer beschichteten, ofenfesten Pfanne das Öl erwärmen und die Eiermasse hinzufügen. Bei mittlerer Temperatur leicht stocken lassen, dann den Spinat und die Bohnen darauf verteilen.
5. Nun die Pfanne in den heißen Ofen schieben und 20–25 Minuten stocken lassen.
6. Aus dem Ofen nehmen, halbieren und auf zwei Tellern anrichten.

! Tipp: Sehr lecker ist es auch, wenn Sie noch eine oder zwei Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und mit dem Spinat und den Bohnen auf das Omelett geben, so wird es noch würziger.

Nährwerte pro Portion:

324 kcal, 22 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe





Butternusskürbissuppe

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zutaten

- 500 g Butternusskürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm
- 1 Stück Kurkuma, ca. 5 cm
- 1 TL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer, nach Geschmack
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 TL Crème légère

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer und Kurkuma ebenfalls schälen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten, dann Kürbis, Ingwer und Kurkuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Die Suppe 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Falls die Suppe zu sämig ist, etwas Wasser hinzugeben. Die Suppe abschmecken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
5. Die Suppe in zwei Tellern oder Schalen anrichten, jeweils 1 TL Crème légère sowie die Hälfte der Kürbiskerne darauf geben und servieren.

! Tipp: Diese Suppe können Sie auch mit Hokkaidokürbis zubereiten. Wenn Sie diesen in Bio-Qualität kaufen, müssen Sie ihn nicht schälen, sondern nur gründlich waschen. Die Schale des Butternusskürbis ist härter, weswegen es sich empfiehlt, diesen zu schälen.

Nährwerte pro Portion:

305 kcal, 13,5 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe



Überbackene Zucchini

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Zutaten

- 2 Zucchini
- ½ rote Paprikaschote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 100 g Mais, Dose
- 6 schwarze Oliven
- 2 EL Crème légère
- Salz & Pfeffer, nach Belieben
- 50 g Gouda, gerieben, 30 % Fett
- etwas Blatt Petersilie

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Die Zucchini waschen, halbieren, mit einem Löffel aushöhlen und das Zucchinifleisch hacken. Die Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Paprikawürfel darin ca. 5 Minuten anbraten. Zucchinifleisch dazugeben, ca. 2 Minuten mit braten.
4. Den Mais abtropfen lassen und die Oliven in Scheiben schneiden, dann beides zusammen mit der Crème légère unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Zucchinihälften in eine Auflaufform legen und mit dem Gemüse füllen. Dann den Käse darüber streuen.
6. Die Auflaufform in den Ofen stellen und die Zucchini 20–25 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.
7. Mit ein wenig Blatt Petersilie bestreuen und genießen.

Nährwerte pro Portion:

266 kcal, 16 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Lammkarree mit Ofengemüse

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Zutaten

- 350 g Lammkarree
- Salz & Pfeffer
- 1 Knoblauchknolle
- 1 EL Rapsöl
- 6 kleine Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Das Lammkarree von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchknolle horizontal halbieren.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch mit der Schnittseite hineingeben und das Lamm von jeder Seite scharf anbraten.
4. In der Zwischenzeit die Möhren und Kartoffeln waschen und trocken tupfen, die Kartoffeln halbieren. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Zweigen zupfen.
5. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymian unterrühren und die Möhren und Kartoffeln darin wenden.
6. Das angebratene Lammkarree aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen gewürzten Olivenöl bestreichen. Das Lamm mit dem Knoblauch, den Möhren und den Kartoffeln auf ein Backblech legen, in den Ofen schieben und 20–25 Minuten garen.
7. Dann das Lammkarree, Möhren, Kartoffeln und Knoblauch aus dem Ofen holen und anrichten.

Nährwerte pro Portion:

595 kcal, 29 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe

