

**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 lindern .....21**

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

**Die richtige Ernährung wirkt kleine Wunder .....37**

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**

**Getränke .....50**

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

**Frühstücksgerichte .....64**

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 Salate .....92**

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 Geflügel .....108**

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 Autorin .....159**

**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 Speiseröherschleimhaut 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:

- ▶ **Alginat:** Alginat 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. Alginat 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 mitbraten.
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

