

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Den Schmerz beim Namen nennen</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Sich ein Bild von Sodbrennen und Reflux machen .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Ihren Verdauungstrakt entdecken .....	37
<b>Kapitel 3:</b> Symptome und Risiken bei Sodbrennen, Reflux und GERD. ....	51
<b>Kapitel 4:</b> Das eigene Reflux-Risiko einschätzen .....	63
<b>Teil II: Schmerzen durch Ernährungsumstellung lindern</b> .....	<b>77</b>
<b>Kapitel 5:</b> Ihren Nahrungsbedarf kennenlernen .....	79
<b>Kapitel 6:</b> Ihre Ernährungsweise einstellen .....	103
<b>Kapitel 7:</b> Hausmittel, alternative Ansätze und pflanzliche Heilmittel .....	121
<b>Teil III: Es geht um Ihre Mitte</b> .....	<b>137</b>
<b>Kapitel 8:</b> Den richtigen Arzt finden .....	139
<b>Kapitel 9:</b> Die Speiseröhre und den Magen durchchecken lassen .....	147
<b>Kapitel 10:</b> Schmerzlinderung verschreiben lassen .....	161
<b>Kapitel 11:</b> Problempillen meiden .....	179
<b>Kapitel 12:</b> Chirurgische Möglichkeiten ausloten .....	193
<b>Teil IV: Einen Lebensstil mit Wohlfühlfaktor schaffen</b> .....	<b>211</b>
<b>Kapitel 13:</b> Auf den Körper achten .....	213
<b>Kapitel 14:</b> Gesunde Lebensgewohnheiten gegen Sodbrennen .....	229
<b>Kapitel 15:</b> Belastenden Stress abbauen .....	239
<b>Kapitel 16:</b> Welche Rolle Möbel und Mode beim Sodbrennen spielen .....	247

<b>Teil V: Die ganz speziellen Fälle</b> .....	<b>257</b>
<b>Kapitel 17:</b> Sodbrennen in der Schwangerschaft .....	259
<b>Kapitel 18:</b> Sodbrennen bei Babys und Kindern .....	271
<b>Kapitel 19:</b> Sodbrennen bei Senioren .....	283
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>293</b>
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Gerüchte über Reflux und Sodbrennen .....	295
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Erkrankungen des Verdauungssystems .....	301
<b>Glossar</b> .....	<b>307</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>317</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Den Schmerz beim Namen nennen .....	24
Teil II: Schmerzen durch Ernährungsumstellung lindern .....	24
Teil III: Es geht um Ihre Mitte .....	24
Teil IV: Einen Lebensstil mit Wohlfühlfaktor schaffen. . . .	24
Teil V: Die ganz speziellen Fälle .....	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	26
<b>TEIL I</b>	
<b>DEN SCHMERZ BEIM NAMEN NENNEN</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Sich ein Bild von Sodbrennen und Reflux machen</b> .....	<b>29</b>
Eine Verabredung mit dem Sodbrennen .....	30
Sagen Sie Ihren Leidensgenossen »Hallo«! .....	30
Ihre Beschwerden in Zahlen ausgedrückt .....	30
Noch mehr über Sodbrennen .....	31
Begriffe und Erkrankungen .....	31
Hilfe an der richtigen Stelle finden .....	33
Die Ernährung ändern .....	33
Auf eine gesunde Lebensführung achten .....	34
Abhilfe schaffen .....	34
Die Medikamente überblicken .....	34
Wenn der Chirurg gefragt ist .....	35

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Ihren Verdauungstrakt entdecken .....</b>	<b>37</b>
Was ist Verdauung überhaupt? .....	37
Sehen und Riechen .....	40
Schmecken und Kauen .....	41
Schlucken .....	41
Mischen und Matschen .....	42
Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen. . .	42
Kompost erzeugen .....	43
Die Schutzvorrichtungen durchchecken .....	44
Den UÖS inspizieren .....	45
Ein Blick auf das Leben und Wirken des UÖS .....	46
Verbotene Dinge .....	47
Wenn der liebe Muskel streikt .....	48
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Symptome und Risiken bei Sodbrennen, Reflux und GERD .....</b>	<b>51</b>
Den Symptomen nachgehen .....	52
Im Mund geht's rund .....	52
Die Atemwege erkunden .....	53
Die Speiseröhre ist an der Reihe .....	54
Eine Checkliste Ihrer persönlichen Symptome .....	57
Langfristige Folgen .....	57
Reizende Geschichten .....	58
Schluckbeschwerden .....	59
Zellveränderungen: Gefahr der Barrett-Speiseröhre .....	59
Den Tatsachen über Speiseröhrenkrebs ins Auge sehen .....	60
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Das eigene Reflux-Risiko einschätzen .....</b>	<b>63</b>
Der typische Sodbrennen-Kandidat .....	63
Bedingungen klären .....	63
Eine Einstufung der Risikofaktoren für Reflux .....	64
Die Familie nicht außen vor lassen .....	65
Sind Frauen benachteiligt? .....	66
Ärger zu erwarten .....	66
Zusammenhang zwischen Östrogen und Sodbrennen .....	67

Gesundheitsrisiken .....	68
Asthma und andere Atemwegserkrankungen.....	68
Diabetes.....	68
Zwerchfellbruch (Hiatushernie) .....	68
Sklerodermie.....	69
Zollinger-Ellison-Syndrom.....	70
Die Gewichtung des Gewichts bei Reflux.....	70
Extrakilos zählen .....	71
Der Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Reflux .....	72
Widersprüchliche Beweise .....	72
Problem-Esser aufzeigen .....	73
Fatalistische Esser .....	73
Schnelle Esser.....	74
Gute Esser .....	74
Immer-Esser .....	74
Das eigene Reflux-Risiko ausrechnen.....	74

## **TEIL II SCHMERZEN DURCH ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG LINDERN .....**

**77**

### **Kapitel 5 Ihren Nahrungsbedarf kennenlernen .....**

**79**

Gesunde Ernährung in Zahlen.....	80
Mit den großen Kerlen beginnen .....	82
Wer weiß was über Eiweiß .....	82
Den fettigen Tatsachen ins Fettagge schauen.....	83
Kohlenhydrate durchkauen .....	84
Die Vitamine anvisieren .....	85
Fettlösliche Vitamine .....	86
Wasserlösliche Vitamine.....	87
Mineralstoffe .....	90
Ein Gruß an die Großen.....	92
Den Spurenelementen auf der Spur .....	93
Die Kleindarsteller ins Rampenlicht ziehen .....	95
Zusatzinfos über Zusatzpräparate .....	97
Die Zahlen kommen zum Zug .....	98
Grenzen setzen.....	101

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Ihre Ernährungsweise einstellen</b> .....	<b>103</b>
Die Lust am Essen .....	103
Wie Lebensmittel Sodbrennen verursachen .....	104
Schwächung des UÖS .....	105
Noch mehr Säure herstellen .....	107
Die Speiseröhre ärgern .....	107
Die Schuldigen benennen .....	107
Das Gesetz der Straße .....	108
Das Gewürzregal aufmischen .....	110
Ihre persönlichen Übeltäter in die Enge treiben .....	112
Sichere Mahlzeiten .....	116
Einen schonenden Zeitplan aufstellen .....	117
Das Tempo drosseln .....	117
Essen und Zubereitung ändern .....	117
Die schonendsten Zubereitungsarten .....	118

<b>Kapitel 7</b>	
<b>Hausmittel, alternative Ansätze und pflanzliche Heilmittel</b> .....	<b>121</b>
Omas bewährte Hausmittel .....	121
Das Brennen neutralisieren .....	123
Erleichterung erkauen .....	125
Den Schmerz wegstreicheln .....	126
Nach Alternativen suchen .....	126
Was ist konventionelle Medizin? .....	126
Ein ganzheitlicher Ansatz .....	127
Eine Bewertung der Pflanzenheilkunde .....	128
Pflanzliche Heilmittel im Auge des Gesetzes .....	129
Auf der Suche nach fachlichem Rat .....	130
Eine Übersicht der magenfreundlichen Heilpflanzen .....	131
Clever einkaufen .....	134
Andere alternative Ansätze .....	135

### TEIL III ES GEHT UM IHRE MITTE .....

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Den richtigen Arzt finden</b> .....	<b>139</b>
Wann man zum Arzt gehen sollte .....	139
Spezialisten für Sodbrennen durchchecken .....	140

Einen Arzt suchen .....	141
Wichtige Referenzen .....	142
Berufsverbände .....	144
Landesärztekammern .....	144
Nicht ohne Krankengeschichte zum Arzt .....	144

**Kapitel 9**  
**Die Speiseröhre und den Magen**  
**durchchecken lassen ..... 147**

Potenzielle Patienten herauspicken .....	147
Wie sauer sind Sie? .....	149
Bernstein-Test (Säureperfusionstest) .....	149
Ambulante 24-Stunden-pH-Metrie .....	149
Ihre Muskelkraft messen .....	152
Vorbereitung auf die Untersuchung .....	152
Ablauf der Untersuchung .....	152
Auswertung der Ergebnisse .....	152
Den Magen untersuchen .....	153
Vorbereitung auf die Untersuchung .....	153
Ablauf der Untersuchung .....	153
Auswertung der Ergebnisse .....	154
Die Speiseröhre inspizieren .....	154
Barium-Breischluck .....	154
Magen-Darm-Passage .....	156
Gastroskopie (Magenspiegelung) .....	157

**Kapitel 10**  
**Schmerzlinderung verschreiben lassen ..... 161**

Antazida sorgen für Neutralität. ....	162
Die Wirkung von Antazida. ....	162
Die säureneutralisierenden Wirkstoffe von Antazida. ...	164
Andere Inhaltsstoffe von Antazida .....	165
Das Brennen abblocken .....	167
Rezeptfreie und verschreibungspflichtige H2-Blocker ...	168
Mögliche Nebenwirkungen von H2-Blockern .....	169
Die Pumpe drosseln .....	170
Was sind PPIs? .....	171
PPIs vergleichen .....	172
Mögliche Probleme .....	173
Interessante Interaktionen. ....	175

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Problempillen meiden.....</b>	<b>179</b>
Potenzielle Probleme bei der Medikamenteneinnahme.....	179
Medikamente, die den UÖS schwächen.....	180
Asthma-Medikamente.....	181
Anticholinergika.....	181
Antidepressiva.....	182
Blutdrucksenkende Mittel.....	182
Medikamente gegen Parkinson.....	183
Weibliche Hormone.....	183
Betäubungsmittel.....	184
Nitrate.....	184
Beruhigungsmittel und Tranquilizer.....	185
Die Peristaltik beeinflussende Medikamente.....	185
Reizende Pillen und Nahrungsergänzungsmittel.....	186
Analgetika (Schmerzmittel).....	187
Antibiotika.....	187
Medikamente zur Knochenstärkung.....	188
Andere Angreifer auf die Speiseröhre.....	188
Nahrungsergänzungsmittel.....	189
Probleme beim Schlucken.....	189
Unentbehrliche Medikamente und Sodbrennen.....	190
Die Pillen nicht zerbeißen.....	190
Die Tablette nicht im Liegen einnehmen.....	191
Das Wasser nicht vergessen.....	192
Etwas dazu essen.....	192
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Chirurgische Möglichkeiten ausloten.....</b>	<b>193</b>
Wann eine OP nötig ist.....	194
Wenn die medikamentöse Behandlung nicht anschlägt.....	194
Die Schäden an der Speiseröhre begutachten.....	195
Weitere Faktoren in Betracht ziehen.....	197
Wann eine Operation sicherlich keine gute Lösung ist.....	197
Einen chirurgischen Ablaufplan aufstellen.....	198
Einen Chirurgen aussuchen.....	198
Sich auf den Eingriff vorbereiten.....	198
Ausschneiden und Einfügen: Fundoplicatio.....	199
Eröffnungszüge.....	201
Die Bauch-Baustelle besuchen.....	204

Der Morgen danach .....	204
Ins wirkliche Leben zurückfinden .....	204
Wieder essen .....	205
Endlich daheim. ....	206
Schweres Schlucken. ....	206
Reflux kehrt wieder .....	207
Bei blähender Gesundheit? .....	207
Nutzen und Gefahren abwägen .....	208

**TEIL IV  
EINEN LEBENSSTIL MIT WOHLFÜHLFAKTOR  
SCHAFFEN..... 211**

**Kapitel 13  
Auf den Körper achten..... 213**

Die Frage Nummer eins: Wann ist man überhaupt übergewichtig? .....	213
Den BMI berechnen. ....	214
In welcher Gewichtsklasse Sie kämpfen .....	214
Eine gesunde Diät auswählen .....	215
Kalorien zählen. ....	216
Die Pfunde mit Kohlenhydraten purzeln lassen .....	217
Low Carb: Fett mit Eiweißen bekämpfen .....	218
Eine vernünftige Schlankheitskur aussuchen .....	221
Den Reflux wegtrainieren. ....	221
Clever essen für ein Training mit Wohlfühlfaktor .....	223
Das Sportprogramm auf Ihr Sodbrennen zuschneiden .....	224
Erkennen, wann Sport dem Reflux nichts ausmacht ....	226
Einige vernünftige Trainingsstandards setzen. ....	226

**Kapitel 14  
Gesunde Lebensgewohnheiten  
gegen Sodbrennen..... 229**

Sodbrennen auslöschen.....	229
Wie Sodbrennen mit Tabak zusammenhängt.....	230
Die Sucht loswerden .....	231
Alkohol und Sodbrennen .....	232
Warum Alkohol Ihr Reflux-Risiko in die Höhe treibt .....	232
Wie viel ist ein Gläschen? .....	233

Nachts richtig erholsam schlafen .....	234
Eine bequeme Stellung finden .....	235
Die Essgewohnheiten ändern .....	237
Nächtlichen Reflux mit Medikamenten angehen .....	238
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Belastenden Stress abbauen .....</b>	<b>239</b>
Die Bedeutung von Stress .....	239
Die Nebennieren aktivieren .....	240
Die Rinde inspizieren .....	240
Bis ins Mark schauen .....	241
Für »Kampf oder Flucht« in die Startlöcher gehen .....	241
Was Stress mit Sodbrennen zu tun hat .....	242
Den Verdauungstrakt mit Hormonen traktieren .....	243
Wenn der Körper nicht brav ist .....	244
Den Magen vom Stress befreien .....	244
Altbewährtes gegen Stress .....	244
Psychosomatische Therapieverfahren .....	245
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Welche Rolle Möbel und Mode beim Sodbrennen spielen .....</b>	<b>247</b>
Den BH verbrennen und den Gürtel weiter schnallen .....	248
Gut aussehen und sich wohlfühlen .....	250
Anrühige Duftstoffe .....	250
Allergieauslösende Substanzen vermeiden .....	250
Die richtigen Möbel bei Sodbrennen .....	252
Einen geeigneten Stuhl finden .....	252
Das Bett für eine gute Nacht herrichten .....	254
<b>TEIL V</b>	
<b>DIE GANZ SPEZIELLEN FÄLLE .....</b>	<b>257</b>
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Sodbrennen in der Schwangerschaft .....</b>	<b>259</b>
Gehören Schwangere zur Risikogruppe für Reflux? .....	260
Ihr Innenleben wird neu arrangiert .....	260
Hormone in Aufruhr .....	262
Unnötige Untersuchungen unterlassen .....	263
Unbedenkliche Mittel ermitteln .....	264
Reflux-Medikamente bewerten .....	265
Was Sie sonst noch wissen sollten .....	267
Hausmittel unter die Lupe nehmen .....	267

Ihren Lebensstil von Reflux »entbinden« . . . . .	268
Lecker und gesund essen . . . . .	268
Fest schlafen . . . . .	268
Vorsicht walten lassen . . . . .	269
Eine modische Alternative . . . . .	269

**Kapitel 18  
Sodbrennen bei Babys und Kindern . . . . . 271**

Die Ursachen für das Weinen Ihres Kindes beim Namen nennen . . . . .	271
Gefährdete Kinder . . . . .	272
Nach Anzeichen für Reflux bei Babys suchen . . . . .	273
Reflux bei Kleinkindern erkennen . . . . .	275
Reflux bei Kindern diagnostizieren . . . . .	275
Kinder mit Reflux behandeln . . . . .	276
Refluxvermindernde Ernährung bei Kindern . . . . .	276
Eine perfekte Stellung einnehmen . . . . .	279
Mit Medikamenten gegen Reflux bei Kindern vorgehen . . . . .	281

**Kapitel 19  
Sodbrennen bei Senioren . . . . . 283**

Risikofaktoren bei älteren Leuten . . . . .	284
Schwindende Muskelkraft . . . . .	284
Nachlassende Drüsen . . . . .	285
Mehr Medikamente haben mehr Nebenwirkungen . . . . .	286
Bettlägerigkeit . . . . .	287
Sodbrennen bei älteren Menschen feststellen . . . . .	288
Sodbrennen bei Senioren behandeln . . . . .	289
Den Lebensstil ändern . . . . .	289
Linderung verschreiben . . . . .	290
Chirurgische Alternativen . . . . .	290

**TEIL VI  
DER TOP-TEN-TEIL . . . . . 293**

**Kapitel 20  
Zehn Gerüchte über Reflux und Sodbrennen . . . . . 295**

Fast jeder hat Sodbrennen, also wird es schon nicht so schlimm sein . . . . .	295
Von Sodbrennen und Reflux bekommt man zwangsläufig Krebs . . . . .	296
Sodbrennen gehört zum Altern einfach dazu . . . . .	296

## 20 Inhaltsverzeichnis

Rezeptfreie Antazida sind keine »echte« Medizin. ....	297
Rezeptpflichtige Medikamente behindern die Verdauungstätigkeit .....	297
Wer nächtliches Sodbrennen hat, muss im Sitzen schlafen ...	298
Besser koffeinfreier als »normaler« Kaffee bei Sodbrennen ..	298
Um Sodbrennen zu vermeiden, sollte man sich nach dem Essen ausruhen. ....	299
Wer Sodbrennen in der Schwangerschaft hatte, bekommt ein haariges Baby .....	299
Sodbrennen hat etwas mit dem Herzen zu tun .....	300
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn Erkrankungen des Verdauungssystems .....</b>	<b>301</b>
Blinddarmentzündung (Appendizitis) .....	301
Bezoar .....	302
Durchfall .....	302
Verstopfung .....	302
Blähungen (Flatulenz) .....	303
Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngis) .....	303
Hämorrhoiden .....	304
Schluckauf. ....	304
Reizdarmsyndrom (RDS) .....	305
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) .....	306
<b>Glossar .....</b>	<b>307</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>317</b>