

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Der medizinische Berater	7
<b>Einführung</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	23
Teil II: Schmerzen durch Ernährungsumstellung lindern	23
Teil III: Es geht um Ihre Mitte	24
Teil IV: Einen Lebensstil mit Wohlfühlfaktor schaffen	24
Teil V: Die ganz speziellen Fälle	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
<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	29
Sagen Sie Ihren Leidensgenossen »Hallo!«	30
Ihre Beschwerden in Zahlen ausgedrückt	30
Noch mehr über Sodbrennen	30
Begriffe und Erkrankungen	31
Hilfe an der richtigen Stelle finden	32
Die Ernährung ändern	32
Auf eine gesunde Lebensführung achten	33
Abhilfe schaffen	33
Die Medikamente überblicken	33
Wenn der Chirurg gefragt ist	34

**Kapitel 2****Ihren Verdauungstrakt entdecken****35**

Was ist Verdauung überhaupt?	35
Sehen und Riechen	38
Schmecken und Kauen	38
Schlucken	39
Mischen und Matschen	39
Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen	41
Kompost erzeugen	41
Die Schutzausrüstungen durchchecken	42
Den UÖS inspizieren	42
Ein Blick auf das Leben und Wirken des UÖS	44
Verbottene Dinge	44
Wenn der liebe Muskel streikt	45

**Kapitel 3****Symptome und Risiken bei Sodbrennen, Reflux und GERD****49**

Den Symptomen nachgehen	49
Im Mund geht's rund	50
Die Atemwege erkunden	51
Die Speiseröhre ist an der Reihe	52
Eine Checkliste Ihrer Symptome	53
Langfristige Folgen	54
Reizende Geschichten	55
Schluckbeschwerden	55
Zellveränderungen: Gefahr der Barrett-Speiseröhre	56
Den Tatsachen über Speiseröhrenkrebs ins Auge sehen	57

**Kapitel 4****Das eigene Reflux-Risiko einschätzen****59**

Der typische Sodbrennen-Kandidat	59
Bedingungen klären	59
Eine Einstufung der Risikofaktoren für Reflux	60
Die Familie nicht außen vor lassen	61
Sind Frauen benachteiligt?	62
Ärger zu erwarten	62
Zusammenhang zwischen Östrogen und Sodbrennen	63
Gesundheitsrisiken	63
Asthma und andere Atemwegserkrankungen	64
Diabetes	64
Zwerchfellbruch (Hiatushernie)	64
Sklerodermie	65

Zollinger-Ellison-Syndrom	65
Die Gewichtung des Gewichts bei Reflux	66
Extrakilos zählen	66
Der Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Reflux	67
Widersprüchliche Beweise	67
Problemmesser aufzeigen	68
Fatalistische Esser	68
Schnelle Esser	69
Gute Esser	69
Immeresser	69
Das eigene Reflux-Risiko abschätzen	69

**Teil II****Schmerzen durch Ernährungsumstellung lindern****71****Kapitel 5****Ihren Nahrungsbedarf kennen lernen****73**

Gesunde Ernährung in Zahlen	73
Mit den großen Kerlen beginnen	75
Wer weiß was über Eiweiß	75
Den fettigen Tatsachen ins Auge schauen	76
Kohlenhydrate durchkauen	77
Die Vitamine anvisieren	78
Fettlösliche Vitamine	79
Wasserlösliche Vitamine	80
Mineralstoffe	83
Ein Gruß an die Großen	83
Den Spurenelementen auf der Spur	85
Die Kleindarsteller ins Rampenlicht zerren	88
Zusatzinfos über Zusatzpräparate	89
Die Zahlen kommen zum Zug	90
Grenzen setzen	94

**Kapitel 6****Ihre Ernährungsweise (f)einstellen****97**

Die Lust am Essen	97
Wie Lebensmittel Sodbrennen verursachen	98
Schwächung des UÖS	98
Noch mehr Säure herstellen	100
Die Speiseröhre wird geärgert	101
Die Schuldigen nennen	101
Das Gesetz der Straße	101

Das Gewürzregal aufmischen	104
Ihre persönlichen Übeltäter in die Enge treiben	105
Sichere Mahlzeiten	109
Einen schonenden Zeitplan aufstellen	109
Das Tempo drosseln	110
Essen und Zubereitung ändern	110
Die schonendsten Zubereitungsarten	111

**Kapitel 7****Hausmittel, alternative Ansätze und pflanzliche Heilmittel****113**

Omis bewährte Hausmittel	113
Das Brennen neutralisieren	114
Erleichterung erkauen	116
Den Schmerz wegstreichen	117
Nach Alternativen suchen	117
Was ist konventionelle Medizin?	117
Ein ganzheitlicher Ansatz	118
Eine Bewertung der Pflanzenheilkunde	119
Pflanzliche Heilmittel im Auge des Gesetzes	119
Auf der Suche nach fachlichem Rat	120
Eine Übersicht der magenfreundlichen Heilpflanzen	122
Clever einkaufen	124
Andere alternative Ansätze	125

**Teil III****Es geht um Ihre Mitte****127****Kapitel 8****Den richtigen Arzt finden****129**

Wann man zum Arzt gehen sollte	129
Spezialisten für Sodbrennen durchchecken	130
Einen Arzt suchen	131
Wichtige Referenzen	132
Berufsverbände	133
Landesärztekammern	133
Landesgesundheitsämter	134
Nicht ohne Krankengeschichte zum Arzt	135

**Kapitel 9****Die Speiseröhre und den Magen durchchecken lassen****139**

Potenzielle Patienten herauspicken	139
Wie sauer sind Sie?	140
Bernstein-Test (Säureperfusionstest)	141
Ambulante 24-Stunden-pH-Metrie	141
Ihre Muskelkraft messen	143
Vorbereitung auf die Untersuchung	144
Ablauf der Untersuchung	144
Auswertung der Ergebnisse	144
Den Magen untersuchen	144
Vorbereitung auf die Untersuchung	145
Ablauf der Untersuchung	145
Auswertung der Ergebnisse	145
Die Speiseröhre inspizieren	145
Bariumbreischluck	146
MDP	147
Gastroskopie	148

**Kapitel 10****Schmerzlinderung verschreiben****151**

Eine Bemerkung zu den Kosten von Sodbrennen	151
Antazida sorgen für Neutralität	152
Die Wirkung von Antazida	152
Die säureneutralisierenden Wirkstoffe von Antazida	153
Andere Inhaltsstoffe von Antazida	155
Das Brennen abblocken	157
Rezeptfreie und verschreibungspflichtige H2-Blocker	158
Mögliche Nebenwirkungen	159
Die Pumpe drosseln	162
Was sind PPIs?	163
PPIs vergleichen	164
Mögliche Probleme	165
Interessante Interaktionen	166

**Kapitel 11****Problempillen meiden****171**

Potenzielle Probleme aufzeigen	171
Medikamente, die den UÖS schwächen	172
Asthamedikamente	172
Anticholinergika	173
Antidepressiva	173

Blutdrucksenkende Mittel	173
Medikamente gegen Parkinson	174
Weibliche Hormone	174
Betäubungsmittel	176
Nitrate	176
Beruhigungsmittel und Tranquillizer	177
Verkehrsbehinderungen ins Visier nehmen	177
Reizende Pillen und Nahrungsergänzungsmittel	178
Analgetika (Schmerzmittel)	178
Antibiotika	179
Medikamente zur Knochenstärkung	179
Andere Angreifer auf die Speiseröhre	180
Nahrungsergänzungsmittel	180
Erkrankungen, bei denen Medikamente häufiger stecken bleiben	181
Unentbehrliche Medikamente und Sodbrennen	181
Die Pillen nicht zerbeißen	181
Die Tablette nicht im Liegen einnehmen	182
Das Wasser nicht vergessen	183
Etwas dazu essen	183

## **Kapitel 12**

### **Chirurgische Möglichkeiten ausloten**

**185**

Kandidaten für die Antirefluxchirurgie nominieren	185
Wenn die medikamentöse Behandlung nicht ansschlägt	186
Die Schäden an der Speiseröhre begutachten	187
Weitere Faktoren in Betracht ziehen	188
Die chirurgische Alternative vom Tisch fegen	189
Einen chirurgischen Ablaufplan aufstellen	189
Einen Chirurgen aussuchen	189
Sich auf den Eingriff vorbereiten	190
Ausschneiden und Einfügen: Fundoplicatio	191
Eröffnungszüge	193
Die Bauch-Baustelle besuchen	194
Der Morgen danach	195
Ins wirkliche Leben zurückfinden	195
Wieder essen	196
Endlich daheim	197
Schweres Schlucken	197
Reflux kehrt wieder	197
Bei blähender Gesundheit?	198
Nutzen und Gefahren abwägen	198
In die Reflux-Kristallkugel schauen	199
Zukunftsaußsicht Nr. 1	199
Zukunftsaußsicht Nr. 2	199

<b>Teil IV</b>	
<b>Einen Lebensstil mit Wohlfühlfaktor schaffen</b>	<b>201</b>
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Auf den Körper achten</b>	<b>203</b>
Die Frage Nummer eins: Wann ist man überhaupt übergewichtig?	203
Den BMI berechnen	205
In welcher Gewichtsklasse kämpfen Sie?	205
Eine gesunde Diät auswählen	206
Kalorien zählen	206
Die Pfunde mit Kohlenhydraten purzeln lassen	207
Fett mit Eiweißen bekämpfen	209
All die anderen Kampf-den-Kilos-Diäten begutachten	213
Eine vernünftige Schlankheitskur aussuchen	214
Den Reflux wegtrainieren	214
Clever essen für ein Training mit Wohlfühlfaktor	216
Das Sportprogramm auf Ihr Sodbrennen zuschneiden	218
Erkennen, wann Sport dem Reflux nichts ausmacht	219
Einige vernünftige Trainingsstandards setzen	219
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Gesunde Lebensgewohnheiten gegen Sodbrennen</b>	<b>223</b>
Sodbrennen auslöschen	223
Wie Sodbrennen mit Tabak zusammenhängt	224
Eine Sucht loswerden	225
Ein Wort an die Willigen	228
Auf ein beschwerdefreies Leben anstoßen	228
Warum Alkohol Ihr Reflux-Risiko in die Höhe treibt	229
Wie viel ist ein Gläschen?	230
Nachts richtig erholsam schlafen	231
Eine bequeme Stellung finden	232
Die Essgewohnheiten ändern	234
Nächtlichen Reflux mit Medikamenten angehen	234
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Stressigen Stress abbauen</b>	<b>237</b>
Die Bedeutung von Stress	237
Die Nebennieren aktivieren	238
Die Rinde inspizieren	238
Bis ins Mark schauen	238
Für »Kampf oder Flucht« in die Startlöcher gehen	239
Was Stress mit Sodbrennen zu tun hat	240

Den Verdauungstrakt mit Hormonen traktieren	241
Wenn der Körper nicht brav ist	242
Den Magen vom Stress befreien	242
Methoden zur Stress- und Reflux-Bewältigung unter der Lupe	243
Der Bericht der AHRQ	243
Eine Lösung finden	244
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Das Leben aufmöbeln (und aufmodeln)</b>	<b>247</b>
Den BH verbrennen und den Gürtel weiter schnallen	247
Gut aussehen und sich wohl fühlen	249
Anrüchige Duftstoffe	250
Die Begriffe auf den Kosmetiketiketten in Frage stellen	251
Fakten über Inhaltsstoffe und Begriffe finden	252
Reaktionen auf Kosmetika reduzieren	252
Die richtigen Möbel bei Sodbrennen finden	253
Einen geeigneten Stuhl finden	253
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?	259
Ihr Innenleben wird neu arrangiert	260
Hormone in Aufruhr	261
Unnötige Untersuchungen unterlassen	263
Unbedenkliche Mittel ermitteln	264
Das Einmaleins der Medikamente in der Schwangerschaft lernen	264
Reflux-Medikamente bewerten	266
Was Sie sonst noch wissen sollten	269
Hausmittel unter die Lupe nehmen	269
Ihren Lebensstil von Reflux »entbinden«	269
Lecker und gesund essen	269
Fest schlafen	270
Vorsicht walten lassen	271
Eine modische Alternative	271

**Kapitel 18****Sodbrennen bei Babys und Kindern****273**

Die Ursachen für das Weinen Ihres Kindes beim Namen nennen	273
Gefährdete Kinder	274
Auf Anzeichen für Reflux bei Babys achten	275
Reflux bei Kleinkindern orten	276
Reflux bei Kindern diagnostizieren	277
Kinder mit Reflux behandeln	278
Gut füttern, sich besser fühlen	278
Eine perfekte Stellung einnehmen	280
Mit Medikamenten gegen Reflux bei Kindern vorgehen	282

**Kapitel 19****Sodbrennen bei Senioren****285**

In Sodbrennen hineinaltern	285
Steigendes Risiko	286
Zunehmende Komplikationen	286
Risikofaktoren bei älteren Leuten	287
Schwindende Muskelkraft	287
Nachlassende Drüsen	288
Medikamente multiplizieren	290
Bettlägerigkeit	290
Sodbrennen bei älteren Menschen feststellen	291
Sodbrennen bei Senioren behandeln	292
Den Lebensstil ändern	292
Linderung verschreiben	293
Chirurgische Alternativen	295

**Teil VI****Der Top-Ten-Teil****297****Kapitel 20****Zehn (oder so) Gerüchte über Reflux und Sodbrennen****299**

Fast jeder hat Sodbrennen, also wird es schon nicht so schlimm sein	300
Von Sodbrennen und Reflux bekommt man zwangsläufig Krebs	300
Nur Übergewichtige, Trinker und Chili-Esser bekommen	
Sodbrennen und Reflux	300
Eine Zigarette nach dem Essen verhindert Sodbrennen	301
Sodbrennen gehört zum Altern einfach dazu	301
Rezeptfreie Antazida sind keine »echte« Medizin	301
Rezeptpflichtige Medikamente gegen Reflux und Sodbrennen	
behindern die Verdauungstätigkeit	302

Wer nächtliches Sodbrennen hat, muss im Sitzen schlafen	302
Ohne Kaffee geht's nicht? Sie haben Sodbrennen?	
Trinken Sie koffeinfreien Kaffee!	303
Um Sodbrennen nach dem Essen zu vermeiden, sollte man sich erst einmal ausruhen	303
Wenn man in der Schwangerschaft Sodbrennen hatte, bekommt man ein haariges Baby	303
Sodbrennen hat etwas mit dem Herzen zu tun	304
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn Web-Adressen zum Thema Sodbrennen</b>	<b>305</b>
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)	306
Sodbrennen-Welt	306
Sodbrennen.net	306
netdoktor.de	307
Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.	307
Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten	308
Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH	308
Magen & Darm und Magen Spezial	308
Bundesverband Gastroenterologie Deutschland e.V.	309
Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung e.V.	309
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.	310
<b>Kapitel 22</b>	
<b>Zehn oft nervige, aber fast nie verhängnisvolle Erkrankungen des Verdauungssystems</b>	<b>311</b>
Blinddarmentzündung (Appendizitis)	311
Bezoar	312
Durchfall und Verstopfung	313
Blähungen (Flatulenz)	313
Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngis)	314
Hämorrhoiden	314
Schluckauf	314
Reizdarmsyndrom (RDS)	315
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	316
<b>Anhang</b>	
<b>Glossar</b>	<b>317</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>323</b>