

Auf einen Blick

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

10 Auf einen Blick

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

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Über die Autorin | 7 |
| Einleitung | 21 |
| 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 |
| TEIL I DEN SCHMERZ BEIM NAMEN NENNEN..... | 27 |
| Kapitel 1 Sich ein Bild von Sodbrennen und Reflux machen..... | 29 |
| 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 |

| | |
|---|-----------|
| Kapitel 2 Ihren Verdauungstrakt entdecken | 37 |
| 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 |
| Kapitel 3 Symptome und Risiken bei Sodbrennen, Reflux und GERD | 51 |
| 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 |
| Kapitel 4 Das eigene Reflux-Risiko einschätzen | 63 |
| 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 Fettauge 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 |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 6 Ihre Ernährungsweise einstellen | 103 |
| 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 |
| Kapitel 7 Hausmittel, alternative Ansätze und pflanzliche Heilmittel | 121 |
| Omas bewährte Hausmittel | 121 |
| Das Brennen neutralisieren | 123 |
| Erleichterung erkauen | 125 |
| Den Schmerz wegstreichen | 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 | 137 |
| Kapitel 8 Den richtigen Arzt finden | 139 |
| 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 verglichen | 172 |
| Mögliche Probleme | 173 |
| Interessante Interaktionen..... | 175 |

| | | |
|---|--|------------|
| Kapitel 11 | | |
| Prolempillen meiden | | 179 |
| 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 Tranquillizer | | 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 |
| Kapitel 12 | | |
| Chirurgische Möglichkeiten ausloten | | 193 |
| Wann eine OP nötig ist | | 194 |
| Wenn die medikamentöse Behandlung nicht anslägt | | 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 |
| Eröffnungsüge | | 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 |

18 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Nachts richtig erholsam schlafen | 234 |
| Eine bequeme Stellung finden..... | 235 |
| Die Essgewohnheiten ändern | 237 |
| Nächtlichen Reflux mit Medikamenten angehen | 238 |
| Kapitel 15 Belastenden Stress abbauen | 239 |
| 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 |
| Kapitel 16 Welche Rolle Möbel und Mode beim Sodbrennen spielen..... | 247 |
| 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 |
| TEIL V DIE GANZ SPEZIELLEN FÄLLE | 257 |
| Kapitel 17 Sodbrennen in der Schwangerschaft..... | 259 |
| 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 |
| Kapitel 21 | |
| Zehn Erkrankungen des Verdauungssystems | 301 |
| 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 |
| Glossar | 307 |
| Stichwortverzeichnis | 317 |