

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

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 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..... 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 H ₂ -Blocker	168
Mögliche Nebenwirkungen von H ₂ -Blockern	169
Die Pumpe drosseln	170
Was sind PPIs?	171
PPIs vergleichen	172
Mögliche Probleme	173
Interessante Interaktionen	175

Kapitel 11

Problempillen 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 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

Kapitel 12

Chirurgische Möglichkeiten ausloten..... 193

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: Funduplicatio.....	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

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

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