

SOS
SODBRENNEN

PROF. DR. MED. JULIA
SEIDERER-NACK

SOS SODBRENNEN

REFLUXBESCHWERDEN NATÜRLICH
IN DEN GRIFF BEKOMMEN



INHALT

Vorwort	6
KAPITEL 1	
KEINE VORFAHRT FÜR DIE SÄURE – VERKEHRSREGELN DER VERDAUUNG	9
EINBAHNSTRASSE SPEISERÖHRE	10
FLEXIBEL, SAUER UND SENSIBEL: UNSER MAGEN	13
DIE ANTI-REFLUX-BARRIERE ODER: „SPHINKTER SCHLIESSE DICH!“	17
SPHINKTER UNTER DRUCK: WENN DIE STRASSENSPERRE SCHWÄCHELT	20
ZWERCHFELLBRUCH: WENN DER MAGEN NACH OBEN RUTSCHT	24
KAPITEL 2	
REFLUX – MAGENSAFT IM RÜCKWÄRTSGANG	27
SODBRENNEN – SÄUREATTACKES AUF DIE SPEISERÖHRE	28
WER IST GERD? REIZENDE BEKANNTSCHAFTEN BEI REFLUX	29
MAGENSAFT AUF LEISEN ABWEGEN: STILLER REFLUX	33
REFLUX IN DER SCHWANGERSCHAFT	35
BARRETT-ÖSOPHAGUS: WENN DIE SÄURE ZUM KREBSRISIKO WIRD	36
KAPITEL 3	
SÄUREBLOCKER – FLUCH ODER SEGEN?	39
EINE KLEINE GESCHICHTE DER SÄUREBLOCKADE	40
ANTAZIDA UND H ₂ -BLOCKER	41
PPI: EIN ZWEISCHNEIDIGES SCHWERT IM KAMPF GEGEN DIE SÄURE	42
WARUM NICHT PPI FÜR ALLE UND FÜR IMMER?	46
GERD UNTERM MESSER – OPERATIVE THERAPIEVERFAHREN	52
THERAPIE BEI STILLEM REFLUX	53

KAPITEL 4

SOS SODDBRENNEN – REFLUXBESCHWERDEN NATÜRLICH BLOCKEN

55

NATÜRLICH UND NACHHALTIG GEGEN DIE SÄURE

56

DIE 10 WICHTIGSTEN MASSNAHMEN ZUR NATÜRLICHEN
REFLUXBLOCKADE

58

KAPITEL 5

DIE FEUER-FIBEL: IHR PERSÖNLICHES REFLUX-TAGEBUCH

87

KAPITEL 6

REZEPTE GEGEN REFLUX

103

ANTI-REFLUX-ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

104

FRÜHSTÜCK

106

MITTAGSGERICHTE

114

ABENDESSEN

128

SNACKS

142

Wichtige Begriffe rund um die Refluxkrankheit

150

Abkürzungen

154

Register

155

Rezeptregister

158

Impressum

160

VORWORT

• • • • •

Es brennt und brennt, aber kein Feuerlöscher in Sicht – Sodbrennen, der brennende Schmerz hinterm Brustbein, der oft bis in den Hals und Rachen ausstrahlt und für die Betroffenen



sprichwörtlich einfach nur ätzend sein kann. Sodbrennen ist eine der häufigsten Beschwerden des Menschen und nervt rein statistisch etwa 10–20 % der Bevölkerung in Industrienationen Tag für Tag und Nacht für Nacht.

Sodbrennen ist dabei keine eigenständige Krankheit, sondern das SOS-Alarmsignal unserer Speiseröhre, wenn der übermäßige Rückfluss (Reflux) von Magensäure zu einer Reizung der empfindlichen Schleimhaut führt. Durch diesen Reflux von Säure können neben Sodbrennen auch andere Symptome wie saures Aufstoßen, Halsschmerzen und Heiserkeit oder dauerhafter Reizhusten auftreten und dabei die Lebensqualität, den Schlaf und die Freude am Essen ziemlich gründlich ruinieren. Diese sogenannte gastroösophageale Refluxkrankheit (mit der reizenden Abkürzung GERD; *Gastroesophageal Reflux Disease*) ist mittlerweile eine wahre Volks-

krankheit, die inzwischen bei jedem vierten bis fünften Erwachsenen in Deutschland Einzug in die Speiseröhre gehalten hat – Tendenz steigend.

Für die Generation GERD hält die pharmazeutische Industrie zahlreiche „Feuerlöscher in Tablettenform“ parat. Allein die Verordnungszahlen für medikamentöse Säureblocker lassen aufhorchen: 12 % aller deutschen Patienten verlassen die Praxis ihres Hausarztes mit einem Rezept für Säureblocker, bei bestimmten Patientengruppen wie z. B. bei Schmerzpatienten, Krebspatienten oder Patienten mit rheumatischen Erkrankungen liegen die Zahlen sogar deutlich höher. Allein in den letzten zehn Jahren haben sich Verkaufszahlen für diese sogenannten Protonenpumpeninhibitoren (kurz PPI) mehr als verdoppelt.

Doch was stößt so vielen jungen und alten Patienten täglich sauer auf? Sind medikamentöse Säureblocker langfristig die Lösung bei Sodbrennen und anderen Refluxbeschwerden oder können sie gar schädlich sein?

Viele Betroffene suchen daher nicht nur in den Packungsbeilagen nach Antworten auf diese Fragen, sondern nach Alternativen zu medikamentösen Säureblockern

und einer Linderung auf natürlichem Weg. Und in der Tat kann vieles von dem, was uns täglich so sauer aufstößt, durch unsere Ernährungsweise, den Rhythmus unserer Nahrungsaufnahme, Sport oder Stressbelastung, die richtige Atmung und Haltung wie auch durch pflanzliche Stoffe beeinflusst werden.

Nicht ohne Grund wird in vielen Leitlinien zur Therapie der Refluxerkrankung auf die Bedeutung einer „Lifestyle“-Modifikation nachdrücklich hingewiesen. Doch was genau ist an unserem „Lifestyle“ so „brandgefährlich“ und refluxfördernd?

Dieser Patientenratgeber möchte Ihnen helfen, die Ursachen und verschiedenen Formen der Refluxerkrankung besser zu verstehen und Ihnen – als Alternative oder Ergänzung zu medikamentösen Therapien – Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbst durch Ihre Ernährung und Lebensgestaltung auf natürliche und nachhaltige Weise dem Säurefluss den Hahn abdrehen und rechtzeitig Komplikationen vorbeugen können. Denn Sodbrennen und Refluxbeschwerden sind nicht immer nur harmlos, sondern können ernsthafte Schleimhautschäden nach sich ziehen und langfristig auch das Krebsrisiko erhöhen.

Wenn der Magensaft den Rückwärtsgang einlegt und in der Speiseröhre immer wieder zu Sodbrennen und Schmerzen führt, wird es also höchste Zeit, den Feuerlöscher zu suchen.

Neben leicht verdaulichem Wissen über die Vorfahrtsregeln der Verdauung auf dem Weg durch unseren Organismus und die Bedeutung der Anti-Reflux-Barriere zwischen Magen und Speiseröhre wird es im zweiten Teil des Buchs deshalb auch ganz praktisch.

Ernährung und Essverhalten, Körperhaltung und Schlafposition, Genussmittel und Medikamente, aber auch Stress und Hektik werden in den Blick genommen und praktische Ernährungs-Tipps und Atemübungen rund um das Thema „natürliche Refluxblockade“ vorgestellt.

Wobei reflux-hemmende Ernährung nicht automatisch Haferschleimsuppe bedeutet: Viele leckere Rezepte sollen Ihnen Appetit darauf machen, den Ursachen von Refluxbeschwerden entgegenzuwirken und langfristig neues Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen.

München, Oktober 2024

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack



KAPITEL I



KEINE VORFAHRT FÜR DIE SÄURE – VERKEHRSREGELN DER VERDAUUNG

Eigentlich wäre alles ganz einfach – wenn sich im Körper alle an die Vorfahrtsregeln halten und die Straßensperren funktionieren würden. Wenn allerdings die Magensäure den Rückwärtsgang einlegt und entgegen der Fahrtrichtung ungebremst in die Speiseröhre brettet, nimmt das Reflux-Schicksal seinen Lauf.