

MIRIAM SCHAUFLER

Gesundheitsratgeber Sodbrennen

**Beschwerden im Griff
Das können Sie selbst tun**

Endlich Schluss
mit dem
lästigen Brennen
im Magen!

humboldt

Sodbrennen – bewährte Hausmittel bei akuten Beschwerden

Stilles Wasser und Kräutertee

Bei leichteren Beschwerden kann es hilfreich sein, mehr zu trinken. Die Flüssigkeit kann dabei helfen, die Magensäure von der Speiseröhre zurück in den Magen zu spülen und sie dort etwas zu verdünnen. Geeignet sind ein Glas Wasser und milde Kräutertees mit Kamille, Anis, Fenchel oder Kümmel. Fruchtsäfte, Kaffee oder Schwarztee sowie Getränke mit Kohlensäure verschlimmern die Beschwerden.

Kartoffeln

Die in Kartoffeln enthaltene Stärke kann überschüssige Magensäure binden. Vor allem in Form von Püree lindert sie Sodbrennen. Untersuchungen zeigen auch, dass zweimal täglich 100 Milliliter Saft aus rohen Kartoffeln die Beschwerden reduzieren.

Nüsse und Mandeln

Bei akuten Beschwerden hilft es oft, ein paar Mandeln oder Nüsse ganz langsam zu kauen, bis ein Nahrungsbrei entstanden ist, und diesen dann herunterzuschlucken. Die Bestandteile der Mandeln helfen, überschüssige Magensäure zu binden.

Pflanzliche Mittel

Anstatt mit Medikamenten kann gelegentliches Sodbrennen auch mit Präparaten aus pflanzlichen Mitteln behandelt werden. Vor allem Heilerde, Salbei, Kardamom, Ingwer, Zimt, aber auch Schnittlauch und Spitzwegerich sind hier zu nennen. Diese haben auf Magenschleimhaut und Verdauungsorgane antibakterielle, beruhigende, entzündungshemmende, schleimbildende oder säureregulierende Wirkung.

Zeit nehmen zum Essen

Oft hilft es, einmal Ihre Essgewohnheiten zu überprüfen. Nehmen Sie sich Zeit, essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Sie speicheln die Nahrung gründlich ein, was dem Magen die Arbeit erleichtert und Sie bleiben vom „Schnell-Esser-Reflux“ verschont.

Kluge Kleidungswahl gegen Sodbrennen

Weite, luftige Kleidung beugt dem Reflux von Magensäure vor. Zu enge Gürtel und Hosen dagegen verstärken den Druck auf die Magengegend und können Sodbrennen so Vorschub leisten.

4 **VORWORT**

7 **SODBRENNEN UND SEINE AUSLÖSER – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

8 **Was ist Sodbrennen?**

9 **Der Weg des Essens vom Mund zum Magen**

9 Der erste Schritt: Die Verdauung beginnt im Mund –
oder doch nicht?

10 Der zweite Schritt: abwärts geht's die Speiseröhre!

11 Der dritte Schritt: viel Arbeit im Magen!

11 Der vierte Schritt: Verdauung im Dünndarm

12 Ein Blick auf die untere Ösophagusklappe (UÖS)
und ihre Funktion

14 Rund um die Magensäure

20 **Ursachen, Risiken, Auslöser – ein großes Spektrum!**

20 Refluxkrankheit (GERD)

21 Hypersensitiver Ösophagus

22 Krankheiten als Ursache

26 Medikamente

26 Auslöser: Lebensstil und Ernährung

39 **WERDEN SIE SELBST AKTIV GEGEN SODBRENNEN!**

40 **Ein ganzheitlicher Therapieansatz: Sodbrennen vorbeugen und dauerhaft loswerden**

40 Medikamente bei Sodbrennen

44 Gesunder Lebensstil gegen Sodbrennen

45 Gesunde Psyche gegen Sodbrennen

- 47 **Ernährungstherapie bei Sodbrennen und zur Prävention**
- 47 Optimale Nährstoffversorgung
- 48 Eiweiß
- 49 Kohlenhydrate
- 52 Fette
- 54 Vitamine und Mineralstoffe
- 56 **Empfehlungen anschaulich gemacht: Ernährung nach der Pyramide**
- 59 **Stichwort: basische Kost**
- 60 Was wirkt basisch, was sauer?
- 64 **Die Dos und Don'ts bei Sodbrennen**
- 64 Lebensmittel weglassen, die Sie nicht vertragen
- 72 **Tips aus der Gesundheitskiste – Hausmittel**
- 76 **Sinnvolle Lebensmittel, Kräuter und Gewürze**

- 81 **LECKERE REZEPTE GEGEN DIE ÜBERSÄUERUNG**
- 82 **Frühstücke und Zwischenmalzeiten**
- 90 **Drinks und Smoothies**
- 93 **Suppen und Salate**
- 102 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 117 **Aus See, Bach und Meer**
- 123 **Helles und dunkles Fleisch**
- 132 **Desserts und einfache Kuchen**

- 141 **REZEPTREGISTER**

Was ist Sodbrennen?

Das Wort „Sod“ kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „das Sieden, das Siedende“ oder auch „siedende, wallende Flüssigkeit“. Im Volksmund wird Sodbrennen auch als saure Verdauung bezeichnet. Mediziner nennen es Pyrosis. Darunter versteht man eine vom Oberbauch aufsteigende brennende und schmerzhafte Empfindung hinter dem Brustbein. Unter Umständen kann dieses unangenehme Gefühl bis zum Hals und zum Rachen ausstrahlen und geht oft einher mit saurem oder bitterem Aufstoßen. Häufig treten auch Halsschmerzen, Heiserkeit und asthmaähnliche Symptome auf. Schmerz, Druck und Brennen können bis zu zwei Stunden andauern und verschlimmern sich meistens nach dem Essen. Ein Bewegen, Biegen oder Beugen des Oberkörpers verstärkt die Beschwerden ebenso wie das Tragen von enger Kleidung.

Sodbrennen ist auch Leitsymptom der Refluxösophagitis, sprich der gastroösophagealen Refluxkrankheit oder GERD, über die Sie im Kapitel der Ursachen noch Näheres erfahren werden. An dieser Stelle sei nur auf die häufigsten Symptome von GERD hingewiesen. Dazu gehören chronischer Husten, chronische Kehlkopftzündung, pfeifende Atmung, häufiges Räuspern, Mundgeruch, schlechter Geschmack im Mund.

Sodbrennen zählt zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Etwa 25 bis 33 % aller Menschen in Ländern mit westlichem Lebensstandard leiden im Laufe von 6 bis 12 Monaten an Sodbrennen. Davon haben 6 bis 27 % der Gesamtbevölkerung in diesen westlichen Ländern sogar täglich damit zu kämpfen. Refluxbeschwerden entwickeln sich damit zu einem chronischen Problem, das 58 bis 89 % aller Betroffenen über mehrere Jahre quält.



In den westlichen Ländern hat jeder Dritte zumindest gelegentlich mit Sodbrennen zu kämpfen.

Der Weg des Essens vom Mund zum Magen

Bevor wir uns mit der Erkrankung, ihren Ursachen und Risiken beschäftigen, ist es sinnvoll, sich einmal mit dem gesunden Verdauungstrakt zu beschäftigen. Was ist überhaupt Verdauung, wie funktioniert dieses ausgeklügelte System? Mithilfe dieses Wissens können Sie sich später leichter die Fehlfunktionen bei Sodbrennen vorstellen und erlangen ein tieferes Verständnis für Ihren Körper.

Alles, was wir an Nahrung aufnehmen, wird in mehreren Schritten in seine Einzelteile zerlegt und zerkleinert. Dabei werden alle verwertbaren Nährstoffe aus der Nahrung herausgefiltert und dem Organismus zu Verfügung gestellt. Was der Körper nicht brauchen kann, wird als Abfall wieder ausgeschieden. Diesen Prozess der Zerkleinerung und Verwertung von Nahrung nennt man Verdauung.

Der erste Schritt: Die Verdauung beginnt im Mund – oder doch nicht?

Unsere Nahrung wird über den Mundraum in den Körper aufgenommen ... Doch halt! Vorher passiert auch schon etwas, und zwar etwas ganz Wichtiges! Bevor wir die Nahrung aufnehmen, sehen und riechen wir sie erst und entscheiden dann, ob wir das jeweilige Nahrungsmittel essen wollen. Diese Verbindung zwischen den Augen, der Nase und dem Magen sendet Signale an das Gehirn, die uns im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen, Magenknurren verursachen und auch bereits die Verdauungsdrüsen dazu anregen, Verdauungsenzyme zu produzieren. Das alles passiert bereits, bevor das Essen überhaupt im Mund ist – manchmal sogar schon, wenn wir nur an die Aussicht auf ein leckeres Essen denken, etwa beim Lesen einer Menükarte.



Gründlich Kauen ist der erste wichtige Schritt der Verdauung.

Erst wenn wir uns entschieden haben, das jeweilige Nahrungsmittel zu verspeisen, geben wir es in den Mund. Dort wird es mithilfe von Zähnen, Zunge und Speichel aus den Speicheldrüsen zerkleinert und in einen Brei verwandelt. Dieser Vorgang erfordert gründliches und langes Kauen der Nahrung, um alle aufgenommenen Speisen zu zerkleinern. Nur durch das gründliche Kauen wird die Nahrung ausreichend mit Speichel vermischt und damit auch mit dem Enzym Amylase, das für die Verdauung der Kohlenhydrate zuständig ist. Gründliches Kauen ist unsere einzige bewusste Aufgabe beim Verdauen, alles andere macht unser Körper für uns!

Der zweite Schritt: abwärts geht's die Speiseröhre!

Der Speisebrei wird dann geschluckt und wandert durch den Hals in den Magen. Beim Schlucken öffnet sich der obere Schließmuskel der Speiseröhre ebenso wie die untere Muskulatur am Ausgang der Speiseröhre.

Die Speiseröhre ist etwa 25 cm lang und enthält zahlreiche Speicheldrüsen. Beim Eintreffen des Speisebreis in der Speiseröhre wird ein regelrechter Speichelstrom produziert, der die Nahrung leicht herunterspülen kann. Des Weiteren wird das Hinunterschlucken durch die Muskulatur der Speiseröhre unterstützt. Dabei werden rhythmische Bewegungen (ein Zusammenziehen der Röhre) erzeugt, die den Speisebrei nach unten befördern. Man nennt sie Peristaltik oder peristaltische Kontraktionen.

Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich die untere Ösophagusklappe, kurz UÖS genannt. Sie öffnet sich, um den Speisebrei durchzulassen, schließt sich aber dann gleich wieder, um einen Reflux, also ein Zurückfließen des Mageninhalts, zu vermeiden.

Der dritte Schritt: viel Arbeit im Magen!

Im Magen, einer Ausstülpung im Verdauungstrakt, wird der Speisebrei durch verschiedene Enzyme, Magensäure und Gallenflüssigkeit weiter verdaut. Sie bilden einen sehr wirkungsvollen Magensaft, eine Mischung aus Enzymen, Salzsäure und Schleim. Durch die Aggressivität der Magensäure werden über die Nahrung eventuell aufgenommene Keime und Bakterien abgetötet. Die Freisetzung verschiedener Enzyme (z. B. Pepsin) leitet die Eiweißverdauung ein (siehe auch Abschnitt „Fragen rund um die Magensäure“). Die Gallenflüssigkeit kommt aus dem Zwölffingerdarm (Duodenum) und ist für die Fettverdauung verantwortlich. Es wird also bereits im Magen begonnen, die Nahrung in ihre entsprechenden Grundbausteine wie Aminosäuren, aus denen das Eiweiß zusammengesetzt ist, und Fettsäuren zu zerlegen.

Die Wand des Magens ist sehr muskulös und kann sich stark zusammenziehen. Sie wälzt die Nahrung intensiv durch und zerlegt sie in noch kleinere Bestandteile. Damit wandelt sich die Nahrung, egal ob Apfel, Nudeln oder Reis, zu einer breiigen Masse – Chymus genannt –, die weiter in den Dünndarm geschoben wird.

Der vierte Schritt: Verdauung im Dünndarm

Vom Magen wandert der Chymus weiter in den Zwölffingerdarm, den ersten Teil des Dünndarms. Dann geht es weiter durch den drei bis vier Meter langen Dünndarm, wo die Nahrung endgültig in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt wird. Aus Fetten entstehen hier Fettsäuren, aus Eiweißstoffen Aminosäuren, aus Kohlenhydraten Glukose. Aus diesen Einzelteilen pickt sich der Körper im Dünndarm nun die Bestandteile raus, die er benötigen kann: nämlich Zucker, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Diese wandern über die Darmwand ins Blut und die Leber und stehen dem Körper als Energieerzeuger oder Bausteine für neues Gewebe zu Verfügung.



Bakterien und Keime aus der Nahrung werden durch die aggressive Magensäure abgetötet.



Im Dünndarm werden die Nährstoffe aus unseren Speisen herausgefiltert und gelangen über die Darmwand in die Leber und ins Blut.

Übrig bleibt der restliche unverdauliche Anteil der Nahrung. Er wird in den Dickdarm weitergeschoben. Die Aufgabe des Dickdarms ist es, die Reste anzudicken, ihnen das Wasser zu entziehen und den dann entstandenen Stuhl über den Enddarm und den Anus auszuscheiden. Damit ist der Verdauungsvorgang abgeschlossen.

Ein Blick auf die untere Ösophagusklappe (UÖS) und ihre Funktion

Die untere Ösophagusklappe, die im Weiteren nur noch als UÖS bezeichnet wird, ist ein ringförmiger Muskel am Übergang der Speiseröhre zum Magen. Diese UÖS spielt bei der Entstehung von Sodbrennen eine wichtige Rolle. Ihre Aufgabe ist es, den Nahrungsbrei im Magen zu halten und nicht in die Speiseröhre zurückfließen zu lassen. Ohne diese Einrichtung würde der Nahrungsbrei ungehindert hin und her fließen! Das ist keine angenehme Vorstellung und vor allem funktionell sinnlos. Es kann jedoch leider wirklich passieren, dass dieser Schließmuskel nicht richtig funktioniert oder sogar defekt wird. Dann kann durch diese Fehlfunktion der Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen und Beschwerden verursachen – das berühmte Sodbrennen!

Im gesunden Zustand ist der Schließmuskel die meiste Zeit angespannt und verschließt damit den Magen. Nur beim Schluckvorgang erschlafft er kurz und lässt die Nahrung durch. Nach dem Schluckvorgang schließt er sich sofort wieder.

Manchmal kann sich der UÖS jedoch auch spontan öffnen, ohne dass Nahrung in den Magen will. Man spricht dann von einer spontanen UÖS-Erschlaffung oder medizinisch ausgedrückt: transiente UÖS-Relaxation. Dies kann passieren, wenn der Magen nach dem Essen zu voll ist, oder auch, wenn Sie Luft geschluckt haben und diese Gase wieder nach oben entweichen möchten.

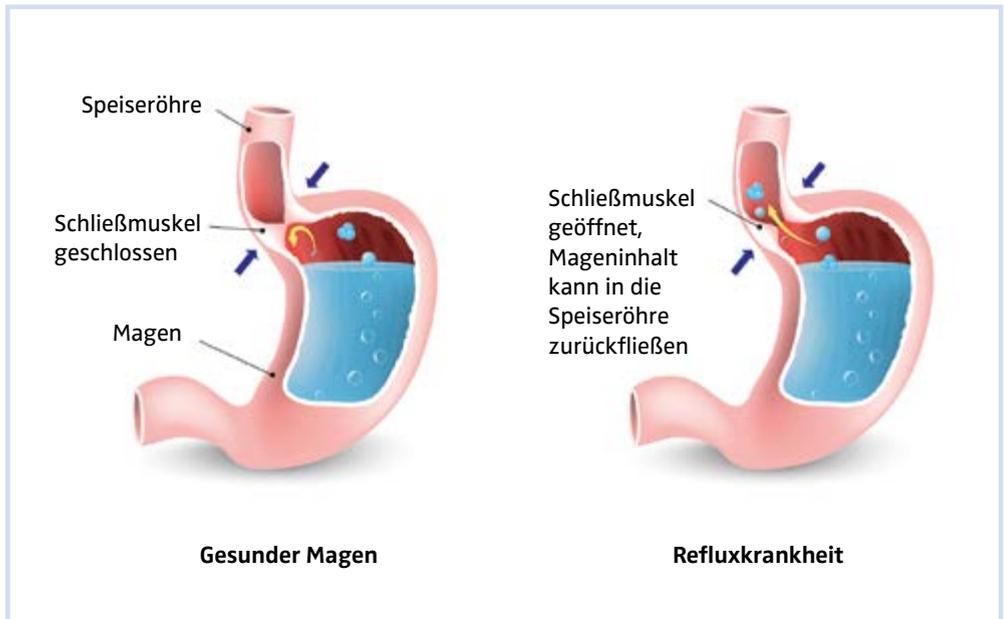
Das macht sich bemerkbar als Aufstoßen – umgangssprachlich „Rülpsen“. Luft schlucken und das damit einhergehende Aufstoßen passiert oft dann, wenn man zu schnell oder zu hastig gegessen hat, aufgeregt oder nervös ist und zu schnell atmet. Auch beim Trinken von kohlenstoffhaltigen Getränken kommt es vor. In diesem Falle ist das aufgestoßene Gas Kohlendioxid.

In den genannten Fällen ist die Öffnung der UÖS sinnvoll, damit die Luft wieder entweichen kann, und bei einem gesunden Verdauungssystem auch unproblematisch. Sollte dabei Material aus dem Magen in die Speiseröhre gelangen, wird diese unmittelbar durch die Bewegungen der Speiseröhre wieder zurückbefördert. Ein zusätzlicher Speichelstrom neutralisiert dann die in die Speiseröhre gelangte Säure und man merkt in der Regel nichts davon. Beim gesunden Organismus arbeiten die entsprechenden Mechanismen also in einem ausgeklügelten System zusammen!



Der UÖS öffnet sich manchmal auch spontan, etwa nach dem Essen oder Luft schlucken.

Ein defekter Schließmuskel trägt maßgeblich zur Entstehung von Reflux und Sodbrennen bei.



Problematisch wird es, wenn diese UÖS-Erschlaffung zu häufig auftritt, wie dies bei Patienten mit gastroösophagealer Refluxkrankheit (im Folgenden kurz GERD genannt) der Fall ist. Erstens kommt es dann öfter zu dieser UÖS-Erschlaffung, zweitens leiden die Patienten meist unter einem ständigen natürlichen Druck auf den UÖS. Dadurch wird der Muskel träge und macht irgendwann einfach nicht mehr mit. Es kommt dann nicht nur nach dem Essen zur UÖS-Erschlaffung, sondern auch beim Bücken, Tragen enger Kleidung, Hinlegen und Schlafen. In diesen Fällen wird dann die Schleimhaut der Speiseröhre immer wieder durch die Magensäure gereizt und es kommt zu den brennenden Schmerzen in der Speiseröhre.

Rund um die Magensäure

Die Magensäure hat sehr wichtige Aufgaben im Verdauungssystem. Wie bereits erwähnt, ist sie zusammen mit den Gallensäuren und verschiedenen Enzymen an der Aufspaltung unserer Nahrung in ihre Bestandteile beteiligt. Wie funktioniert das? Die Magensäure stellt im Magen die geeigneten Bedingungen für die Verdauung her, indem sie das Säure-Basen-Gleichgewicht optimiert, sprich den richtigen pH-Wert herstellt, der für die Aufspaltung von Peptidketten und Aminosäuren aus Proteinen und Mineralstoffen (wie Eisen, Kupfer, Zink, Kalzium) notwendig ist. Deswegen ist der pH-Wert im Magen sehr sauer und liegt bei 1–2. Im Vergleich dazu hat der Speichel einen pH-Wert von 6,2–6,8.

Magensäure hilft auch dabei, Proteine zu verdauen, und zwar indem sie die Produktion von Pepsin stimuliert. Pepsin ist das Enzym, das für die Eiweißverdauung notwendig ist.

Eine weitere wichtige Funktion der Magensäure ist es, übermäßiges Wachstum von Bakterien und Pilzen zu verhindern. Das saure Milieu im Magen lässt dort den meisten Bakterien kaum Überlebenschancen. Während in weniger sauren Bereichen des

Magen-Darm-Trakts (Gastrointestinaltrakts), also in Mund, Speiseröhre, Dünndarm und Dickdarm, mitunter sehr viele Bakterien zu finden sind, bleibt der Magen weitgehend steril. So werden also Bakterien, die über Mund und Nase in den Magen gelangen, dort abgetötet und unser Körper wird damit vor möglichen Krankheiten geschützt.

Warum schadet die Magensäure dem Magen nicht, aber der Speiseröhre?

Schon ein kurzer Kontakt der Magensäure mit der Speiseröhrenschleimhaut schädigt die Speiseröhre. Wie kann es da sein, dass der Magen unversehrt bleibt, obwohl er ständig Kontakt mit dieser aggressiven Substanz hat? Diese Frage lässt sich mit der Anatomie der Organe klären: Die Wand der Speiseröhre ist mit anderen Zellen ausgestattet als die des Magens. In der Speiseröhre finden wir flache Zellen, sogenannte Plattenepithelzellen. Im Magen dagegen finden wir Zylinderepithelzellen. Diese sind extrem widerstandsfähig gegen die Säure, die Plattenepithelzellen der Speiseröhre dagegen nicht! Zudem produzieren die Zylinderepithelzellen im Magen auch noch einen speziellen Schleim (basischer Schleim oder Mucus), der die Säure direkt an der Magenwand neutralisiert.

Wie entsteht Magensäureüberschuss?

Häufig hören wir, dass ein Magensäureüberschuss eine der Ursachen für Sodbrennen darstellt. Dann werden Medikamente verschrieben, die das Zuviel an Magensäure und damit das saure Aufstoßen eindämmen sollen. Wenn Sie jedoch an die vielen Aufgaben der Magensäure denken, liegt die Vermutung nahe, dass es gar nicht so sinnvoll ist, die Magensäure zu reduzieren. Je weniger Magensäure vorhanden ist, desto weniger effektiv kann sie wirken. Dies kann wiederum zu gesundheitlichen Problemen führen. Daher sollte man die Ursachen genau analysieren und



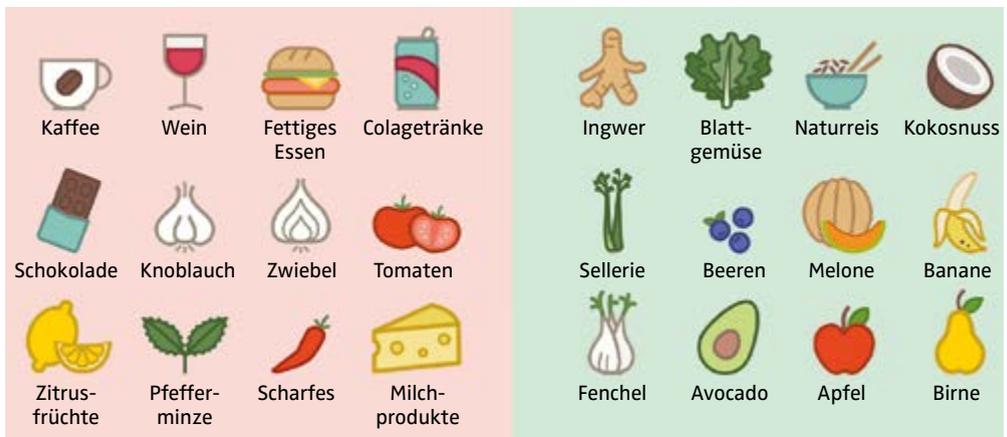
Die Magensäure spaltet u. a. unsere Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile, damit sie für unseren Körper verfügbar werden.

gegeneinander abwägen, um dann die richtigen Maßnahmen ergreifen zu können. Im Kapitel zu den Ursachen werden Sie auch feststellen, dass die Gründe für Sodbrennen äußerst vielfältig sind und man nicht allein die ganze Schuld nur auf die Magensäure abwälzen darf.

Aber wie entsteht ein „Zuviel“ an Magensäure? Es gibt in der Tat einige „Säurelocker“, also Lebensmittel, die mehr Magensäure produzieren. Zu diesen „Säurelockern“ zählen:

- scharf gewürzte und gesalzene Speisen
- stark gebratene und panierte Speisen
- geräucherte Lebensmittel
- fettreiche Lebensmittel und Frittiertes
- Tomaten
- frisch gebackene Hefeprodukte
- Kaffee
- Pfefferminztee
- Cola
- Alkoholische Getränke (Likör, Schnaps)
- Süßspeisen/Süßigkeiten, vor allem mit hohem Fettgehalt (Schokolade, Nüsse)

Säure- (links) und Basenbilder (rechts) auf einen Blick.



Wenn Sie viel von diesen Lebensmitteln verzehren, wird also vom Magen sehr viel Magensäure produziert. Warum? Diese Nahrungsmittel sind in der Regel Säurebildner. Unser Körper ist stets um ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt bemüht. Um dies bei Säure bildenden Lebensmitteln zu erreichen, benötigen die Verdauungsorgane wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase und Dünndarm mehr Basen für den Verdauungsvorgang. Dazu muss der Magen mehr Natriumhydrogencarbonat produzieren. Das wiederum löst eine übermäßige Salzsäureproduktion aus: Die Belegzellen des Magens produzieren mehr Salzsäure als eigentlich zur Verdauung notwendig wäre.

Mit anderen Worten: Der Magen produziert mehr Magensäure, um die säurebildenden Lebensmittel (die mit wenigen Ausnahmen eher für die Gesundheit ungünstige Lebensmittel sind) schneller zu verdauen. Damit ist der Magen dann schlicht und einfach überfordert. Kommen eventuell noch Stress, zu hastiges Essen, zu große Nahrungsmengen hinzu, ist eine dauerhafte Überproduktion von Magensäure zu erwarten, mit Folgen wie Sodbrennen, aber auch Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Völlegefühl oder saurem Aufstoßen.

Wie entsteht Magensäuremangel?

Genau wie zu viel Magensäure kann auch zu wenig davon Sodbrennen auslösen. Was passiert in diesem umgekehrten Fall, wenn der Magen nicht in der Lage ist, ausreichend Magensäure zu produzieren? Wie kommt es zu diesem Mangel?

Es ist bekannt, dass die Produktion der Magensäure über die Lebensjahre hinweg abnimmt: Während nur 4 % der 20-Jährigen darunter leiden, sind drei Viertel der über 60-Jährigen davon betroffen. Ursache für diesen Rückgang der Magensäure ist in diesem Falle ein Verlust der säureproduzierenden Belegzellen in der Magenschleimhaut. Dieses Phänomen hat auch einen Namen: Es wird als atrophische Gastritis bezeichnet. Interessanterweise lei-



Auch auf zu wenig Magensäure folgen unerwünschte Effekte wie übermäßige Bakterienbesiedelung oder Nährstoffmangel.

den auch viele der beschwerdefreien (nicht von Sodbrennen betroffenen) gesunden über 60-Jährigen an dieser atrophischen Gastritis.

Welche Folgen hat ein Mangel an Magensäure? Halten wir uns dazu die Aufgaben der Magensäure vor Augen: Schutz vor Bakterien und Krankheitserregern, Aufspaltung unserer Nahrung in ihre Bestandteile, Eiweißverdauung ... Ist zu wenig Magensäure vorhanden, so können diese Aufgaben nicht zufriedenstellend erfüllt werden:

- Krankheitserreger und Bakterien fühlen sich im wenig sauren Milieu pudelwohl und breiten sich aus, was zu Entzündungen, Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Unwohlsein und auch zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen (Salmonellen etc.) führen kann.
- Unsere Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren können nicht optimal verwertet werden, was auf Dauer zu einem Nährstoffmangel führt.

Die Folgen können gravierend sein. Neben Allergien, Asthma, Hautkrankheiten (Dermatitis, Nesselsucht) können auch Osteoporose, Typ-1-Diabetes, Colitis ulcerosa oder Magenkrebs entstehen.

Was ist nun schuld am Sodbrennen: Magensäureüberschuss oder -mangel?

Sie haben gesehen, wie enorm wichtig es, ein Gleichgewicht im Körper herzustellen. Egal ob zu wenig oder zu viel Magensäure, ob zu sauer oder zu basisch – beides schädigt auf Dauer den Organismus!

Für dieses Gleichgewicht ist in der Regel unser Säure-Basen-System zuständig. Doch wenn wir unserem Körper von außen stetig und ständig das Falsche zuführen und oder uns vielleicht zusätzlich in einem ständigen emotionalen Stresszustand befin-

den – eine wichtige Ursache für Sodbrennen, wie Sie noch sehen werden –, schafft es das ausgeklügelte System der Welt mit der Zeit nicht mehr, dieses Gleichgewicht herzustellen. Wir müssen unseren Körper und unseren Geist also entsprechend unterstützen, damit dieser seine volle Funktionsfähigkeit erhalten kann.

Wie es funktionieren kann, bei Magensäuremangel oder -überschuss wieder ein Gleichgewicht herzustellen, erfahren Sie im späteren Verlauf dieses Ratgebers, doch nun kommen wir erst einmal zu weiteren Ursachen, Auslösern und Risiken für Sodbrennen – denn das Spektrum ist groß!

Bleiben Sie auch beim Arzt kritisch!

Leider ist es heute in der Medizin meistens noch so, dass Sodbrennen eher dem Magensäureüberschuss zugesprochen wird und ein Magensäuremangel häufig nicht erkannt wird. Es klingt ja auch irgendwie logischer. Aber so einfach ist es eben doch nicht.

Wenn Sie also Ihren Hausarzt aufsuchen und dieser einen Magensäureüberschuss diagnostiziert und vielleicht auch noch entsprechende Medikamente zur Senkung der Säure einsetzen möchte, bleiben Sie kritisch. Die Medikamente bekämpfen nur die Symptome, nicht die Ursache.

Zudem ist es heute möglich, die Magensäure anhand einer sogenannten Refluxmessung genau zu bestimmen. Mit diesen echten Messwerten können klarere Diagnosen gestellt werden als mit Vermutungen. Leider ist diese Messung sehr aufwändig und wird nur von Spezialisten durchgeführt. Bei starken Beschwerden und chronischem Sodbrennen ist es jedoch eine Überlegung wert, sich in die Hände solcher auf Reflux spezialisierten Ärzte zu begeben, um die Ursachen korrekt diagnostizieren zu können.

LECKERE REZEPTE GEGEN DIE ÜBERSÄUERUNG

In den folgenden Rezepten werden viele der vorgestellten Lebensmittel in schmackhafte und abwechslungsreiche Gerichte verpackt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und beste Gesundheit!



FRÜHSTÜCKE UND ZWISCHENMAHLZEITEN

Aprikosen-Bananen-Müsli

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Einweichzeit: Über Nacht

Nährwerte pro Portion:

325 kcal	43 g Kohlenhydrate
1358 kJ	6 g Ballaststoffe
13 g Eiweiß	4 BE
9 g Fett	2 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

2 getrocknete Aprikosen

6 EL Haferflocken

2 EL Kürbiskerne

250 ml Milch, 1,5 % Fett

2 Bananen

8 Mandeln

1 EL Gojibeeren, getrocknet

Zubereitung

- 1 Für das Müsli die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit den Haferflocken und den Kürbiskernen in der Milch über Nacht einweichen.
- 2 Am Morgen die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und untermengen. Das Müsli in Müsli-schalen verteilen. Zum Schluss die Mandeln klein hacken und mit den Gojibeeren darauf verteilen.



Hüttenkäse mit Flocken und Gemüse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

293 kcal	21 g Kohlenhydrate
1224 kJ	5 g Ballaststoffe
26 g Eiweiß	2 BE
9 g Fett	6 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

250 g Hüttenkäse
4 EL Haferflocken
1 EL Leinsamen
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenkerne
100 ml Buttermilch
1 Minigurke
200 g Staudensellerie
1 TL Braunhirse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Haferflocken mit Leinsamen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen dazugeben und untermengen. Die Buttermilch dazugeben und 10 Minuten stehen lassen.
- 2 Inzwischen die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen.
- 3 Das Gemüse zum Hüttenkäse geben und das Ganze mit Braunhirse, wenig Salz und Pfeffer würzig abschmecken. In Schälchen oder Gläser füllen, mit Sellerieblättern garnieren und servieren.



Rührei mit Champignons und Karotten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

480 kcal	30 g Kohlenhydrate
206 kJ	9 g Ballaststoffe
31 g Eiweiß	3 BE
22 g Fett	456 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

120 g Champignons
2 Karotten
1 TL Rapsöl
4 Eier
1 TL gehackte Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1 Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Pilze und Karotten darin andünsten.

2 Die Eier mit der Petersilie in einer kleinen Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse geben. Unter Rühren stocken lassen und auf den Vollkornbrotten anrichten.



DRINKS UND SMOOTHIES

Apfel-Karotten-Shake

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

127 kcal	23 g Kohlenhydrate
530 kJ	5 g Ballaststoffe
1 g Eiweiß	2 BE
3 g Fett	0 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

1 Karotte
1 Apfel
125 ml Apfelsaft
125 ml Karottensaft
1 TL Weizenkeimöl
2 TL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft

Zubereitung

- 1 Die Karotte schälen und zwei dicke Scheiben abschneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls zwei dicke Scheiben abschneiden. Apfelscheiben und Karotten etwas einschneiden und dekorativ auf die Gläser stecken.
- 2 Apfelsaft, Karottensaft und das Keimöl in einen Shaker geben. Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft zufügen und das Ganze 10 Sekunden kräftig schütteln. Das Getränk in die vorbereiteten Gläser gießen und servieren.

Ananas-Mango-Mix

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

186 kcal	42 g Kohlenhydrate
777 kJ	4 g Ballaststoffe
2 g Eiweiß	4 BE
1 g Fett	0 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

- 1 Baby-Ananas (250 g)
- 1 Papaya (20 g)
- 1 reife Mango (250 g)
- 2 EL Agavendicksaft
- 200 ml Mineralwasser

Zubereitung

1 Die Ananas halbieren, zwei Spalten abschneiden und beiseite legen. Die restliche Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Papaya und Mango waschen, halbieren, je zwei Spalten abschneiden und ebenfalls für die Dekoration zur Seite legen.

2 Papaya und Mango entkernen, schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit der Ananas, Agavendicksaft und Mineralwasser in einen Mixer geben. Die Fruchtspalten leicht einschneiden und dekorativ auf die Gläser stecken. Die Früchte mixen, Drink abschmecken und in die Gläser füllen.

Avocado-Power-Mix

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

339 kcal	29 g Kohlenhydrate
1417 kJ	3 g Ballaststoffe
18 g Eiweiß	3 BE
14 g Fett	3 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

- 1 Avocado (150 g)
- Salz
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Mandeln
- 4 EL feine Haferflocken
- Pfeffer
- 500 g Joghurt, 1,5 % Fett

Zubereitung

1 Die Avocado waschen, entkernen, zwei Spalten abschneiden und für die Garnitur zur Seite legen. Die übrige Avocado schälen, klein schneiden und fein pürieren. Nach Belieben leicht salzen.

2 Die Milch mit den Mandeln und den Haferflocken in einen Mixbecher geben. Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack zufügen und fein pürieren. Den Joghurt zufügen, durchmixen und in zwei hohe Gläser füllen. Den Avocado-Mix darauf verteilen und unterrühren.

SUPPEN UND SALATE

Grundrezept Basen-Brühe

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwerte pro 50 ml etwa:

150 kcal	19 g Kohlenhydrate
627 kJ	6 g Ballaststoffe
2 g Eiweiß	2 BE
6 g Fett	0 mg Cholesterin

Zutaten für 1 Liter

200 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel)

1 kleine Kartoffel mit Schale

frische Kräuter (z. B. Thymian, Majoran, Petersilie, Selleriekraut)

1 Prise Salz

1 Messerspitze Hefeextrakt

Zubereitung

- 1 Das Wurzelgemüse und die Kartoffel gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Nicht schälen! Alles in kleine Stücke schneiden.
- 2 Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin bei niedriger Temperatur garen. Kurz vor Ende der Garzeit die gewaschenen Kräuter dazugeben.
- 3 Die Brühe durch ein Sieb abgießen und mit Salz und Hefeextrakt würzen.

TIPP

Diese Brühe wird getrunken oder dient als Grundlage für andere Gerichte. Nehmen Sie dafür die doppelte Menge an Zutaten und bewahren Sie die übrige Brühe im Kühlschrank auf, so haben Sie einen guten Vorrat.

Spargelcremesuppe mit Shiitakepilzen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

116 kcal	9 g Kohlenhydrate
485 kJ	2 g Ballaststoffe
5 g Eiweiß	1 BE
6 g Fett	74 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

200 g weißer Spargel

Salz, Zucker

50 g Shiitakepilze

1 TL Butter

1 EL Dinkelmehl

100 ml kalte Sahne, 10 % Fett

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung

1 Den Spargel waschen, schälen und die harten unteren Enden abscheiden. Für den Sud 500 ml Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker aufkochen. Shiitakepilze mit Küchenpapier abreiben und mit dem Spargel klein schneiden. Pilze und Spargel im Sud etwa 15 Minuten kochen lassen.

2 Pilze und Spargel abschütten und den Sud dabei auffangen und abkühlen lassen. Die Pilze und die Spargelspitzen auslesen und in einer kleinen Schale zur Seite stellen. Den übrigen Spargel mit dem Sud pürieren.

3 In einem Topf Butter schmelzen und unter Rühren das Mehl zufügen. Mit kalter Sahne und dem Sud auffüllen und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Pilze und Spargelspitzen zufügen, aufkochen lassen und die Suppe zum Schluss mit Salz, Pfeffer und wenig frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und anrichten.

Karotten-Pastinaken-Suppe

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

154 kcal	29 g Kohlenhydrate
643 kJ	6 g Ballaststoffe
4 g Eiweiß	2 BE
2 g Fett	3 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

50 g Reisnudeln
Salz
weißer Pfeffer
2 Pastinaken
2 Karotten
1 TL Butter
1 Kräuterbund (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

1 Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Inzwischen die Pastinaken und Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 In einem Topf Butter schmelzen und das Gemüse darin ohne Farbe andünsten. Mit 500 ml Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, feinhacken und in die Suppe geben. Zum Schluss die Reisnudeln zufügen und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzig abschmecken.



Pikanter Tortellini-Salat

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

412 kcal	72 g Kohlenhydrate
1722 kJ	6 g Ballaststoffe
11 g Eiweiß	6 BE
6 g Fett	34 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

1 Lauchzwiebel
100 g Kirschtomaten
150 g Maiskörner (1 kleine Dose)
150 g kalte, gekochte Tortellini (Gemüsefüllung)
1 EL Walnussöl
1 EL Apfelessig
½ TL Senf
½ TL Honig
Salz, Pfeffer
2 Stängel Basilikum

Zubereitung

- 1 Die Lauchzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen, putzen, halbieren. Maiskörner in ein Sieb abschütten und mit fließendem kaltem Wasser abbrausen.
- 2 Mais, Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten mit den abgekühlten Tortellini in eine Schüssel geben und vermischen. Aus Walnussöl, Apfelessig, 2 Esslöffel Wasser, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein pikantes Dressing rühren und über die Zutaten geben.
- 3 Den Tortellinisalat 15 Minuten durchziehen lassen, dann Basilikum zufügen und abschmecken.



VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Karotten-Zucchini-Puffer mit Quarkdip

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

345 kcal	43 g Kohlenhydrate
1442 kJ	7 g Ballaststoffe
25 g Eiweiß	4 BE
6 g Fett	1 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

100 g Lauch
2 Karotten
2 Zucchini
2 Eier
80 g Mehl
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
250 g Magerquark, 0,4 % Fett
4 EL Mineralwasser
Paprikapulver
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Liebstöckel)

Zubereitung

- 1 Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Karotten und Zucchini putzen, fein raspeln und mit Eiern und Mehl in einer Schüssel vermischen. Das Ganze mit fein gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut durchmischen.
- 2 Aus der Masse Puffer formen und in einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten ausbacken. Den Quark mit Mineralwasser aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern würzig abschmecken. Die Gemüsepuffer mit dem Kräuter-Quarkdip anrichten.



Kohlrabi mit Pilz-Hirse-Füllung

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

447 kcal	56 g Kohlenhydrate
1868 kJ	15 g Ballaststoffe
16 g Eiweiß	5 BE
15 g Fett	41 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

2 Karotten
100 g Champignons
120 g Hirse
2 EL Zwiebelwürfel
400 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)
4 kleine Kohlrabi
200 g Sauerrahm
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL geriebener Käse
Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung

- 1 Die Karotten schälen und raspeln, Champignons in Scheiben schneiden. Die Hirse mit Zwiebeln, Karotten und Pilzen in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Basen- oder Gemüsebrühe dazu gießen und die Hirse ausquellen lassen.
- 2 Die Kohlrabi schälen, einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Das Innere klein schneiden und mit 2 Esslöffeln Sauerrahm und der Petersilie zur Hirse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen.
- 3 Die Kohlrabi in eine mit 1 Esslöffel Rapsöl gefettete Auflaufform setzen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen. Den übrigen Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern verrühren, abschmecken und als Dip dazu reichen.

Kartoffelplätzchen mit Gemüsesauerrahm

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

619 kcal	67 g Kohlenhydrate
2587 kJ	10 g Ballaststoffe
24 g Eiweiß	6 BE
24 g Fett	265 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

500 g gekochte Kartoffeln

4 EL Mehl

2 Eier

Salz, Muskat, Kümmel

1 EL Rapsöl

2 Karotten

4 Radieschen

2 EL gehackte Kräuter

200 g Sauerrahm

Pfeffer

Zubereitung

1 Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl und die Eier dazugeben und das Ganze zu einem Teig vermengen. Mit Salz, Muskat und Kümmel würzen.

2 Plätzchen daraus formen und in heißem Rapsöl von beiden Seiten knusprig braten. Die Karotten schälen und mit den Radieschen grob reiben. Anschließend mit den Kräutern unter den Sauerrahm mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffelplätzchen anrichten.



Gemüse-Eintopf mit Kräuterklößchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

680 kcal	86 g Kohlenhydrate
2842 kJ	20 g Ballaststoffe
35 g Eiweiß	7 BE
18 g Fett	128 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

125 ml Milch, 1,5 % Fett

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 Kräuterbund (z. B. Petersilie, Dill,
Schnittlauch)

60 g Gerstengrieß

1 Ei

600 g Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini,
Kohlrabi, Petersilienwurzeln, Bohnen)

2 Kartoffeln

1 TL Rapsöl

¼ TL Kümmel

½ TL Majoran

Zubereitung

1 Für die Klößchen die Milch mit der Butter in einem Topf aufkochen. Mit Salz, wenig Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, klein hacken und mit dem Grieß unter ständigem Rühren rasch dazugeben und so lange bei mittlerer Hitze weiter rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst.

2 Die Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen und dann das Ei untermengen. Kleine Klößchen formen und in leicht kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen.

3 Inzwischen das Gemüse je nach Art waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse und die Kartoffeln darin unter Rühren leicht anbraten.

4 Mit Wasser aufgießen, sodass das Gemüse bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und bissfest garen. Den Gemüse-Eintopf anrichten und die Kräuterklößchen hineingeben.



AUS SEE, BACH UND MEER

Gemüsespaghetti mit Zander

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

506 kcal	74 g Kohlenhydrate
2110 kJ	10 g Ballaststoffe
32 g Eiweiß	6 BE
6 g Fett	62 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

2 Karotten
200 g weißer Spargel
80 g Erbsen (frisch oder TK)
80 g Champignons
150 g Brokkoli
1 Schalotte
300 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer
1 TL Rapsöl
½ TL Mehl
400 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)
160 g Vollkornspaghetti

Zubereitung

- 1 Die Karotten schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden und den Rest ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Frische Erbsen waschen. Champignons mit Küchenkrepp abreiben und vierteln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Mehl leicht bestäuben und mit Brühe aufgießen. Das Zanderfilet dazugeben und mit dem Gemüse in etwa 10 Minuten fertig garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Inzwischen die Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. In ein Sieb abschütten, abtropfen lassen und zum Gericht geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Forellenfilets mit Gemüsestreifen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

471 kcal	29 g Kohlenhydrate
1969 kJ	16 g Ballaststoffe
57 g Eiweiß	2 BE
11 g Fett	117 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

400 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Zucchini)

350 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)

1 Bund Petersilie

1 Zweig Salbei

1 Bio-Limette

2 Forellenfilets (à 180 g)

Salz, Pfeffer

1 EL Rapsöl

Zubereitung

- 1 Karotten und Sellerie putzen, waschen und schälen. Lauch und Zucchini waschen. Das Gemüse zunächst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Basen- oder Gemüsebrühe erhitzen und die Gemüsestreifen darin bissfest garen.
- 2 Die Petersilie und den Salbei waschen, die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Aus der Limette den Saft auspressen.
- 3 Die Forellenfilets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin von beiden Seiten bei schwacher Hitze sanft braten. Herausnehmen und auf Tellern anrichten.
- 5 Zum Schluss die Gemüsestreifen abschütten und mit den Salbeiblättchen und den Limettensaft in die Bratpfanne geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Forellenfilets gießen.



Gemüsereis mit Lachswürfeln

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

637 kcal	53 g Kohlenhydrate
2663 kJ	7 g Ballaststoffe
45 g Eiweiß	4 BE
22 g Fett	63 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

200 g Chinakohl
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 TL Rapsöl
120 g Wildreis-Mischung
Salz
500 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)
200 g Brokkoli
1 EL Rapsöl
360 g Lachsfilet
Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Paprikaschote putzen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf wenig Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Chinakohl, Paprika und die Reismischung zufügen, durchrühren und mit 500 ml der Basen- oder Gemüsebrühe auffüllen.
- 2 Salzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- 3 Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden. Die übrige Basen- oder Gemüsebrühe erhitzen und den Brokkoli darin bissfest garen.
- 4 Inzwischen das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in das heiße Rapsöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitzezufuhr von beiden Seiten braten.
- 5 Zum Schluss den Brokkoli zum Reis geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Lachswürfeln anrichten.

HELLES UND DUNKLES FLEISCH

Bohnen-Karotten-Eintopf mit Rindfleisch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

618 kcal	51 g Kohlenhydrate
2583 kJ	11 g Ballaststoffe
42 g Eiweiß	4 BE
22 g Fett	75 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

250 g Rindfleisch (Hüfte)

300 g breite Bohnen

1 Zwiebel

300 g Kartoffeln

2 Karotten

1 EL Rapsöl

1 l Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)

Salz, Pfeffer

1 Zweig Bohnenkraut

Zubereitung

1 Das Rindfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel (2 cm) schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

2 Alles zusammen mit dem Fleisch in Öl anbraten und mit Basen- oder Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kalbsröllchen mit Spinat und Mozzarella

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

777 kcal	57 g Kohlenhydrate
3248 kJ	6 g Ballaststoffe
58 g Eiweiß	5 BE
30 g Fett	220 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

120 g Blattspinat
Salz
4 kleine Kalbsschnitzel à 80 g
weißer Pfeffer
1 Kugel Mozzarella (125 g)
1 TL Rapsöl
1 Karotte
80 g kleine Champignons
250 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)
160 g Dinkelnudeln

Zubereitung

1 Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und auf einem Küchentuch abtrocknen. Die Kalbsschnitzel leicht klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Schnitzel flach auslegen und mit dem Spinat und je $\frac{1}{4}$ Mozzarella füllen. Zusammenrollen und mit einem Holzspießchen fixieren. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Röllchen darin rundherum leicht anbraten.

3 Inzwischen die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Karottenwürfel und Pilze zu den Röllchen geben und mit der Basen- oder Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze durchrühren, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 50 Minuten garen.

4 Den Bratensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Dinkelnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und auf Tellern anrichten. Je zwei Röllchen dazusetzen und mit der Pilzsauce umgießen.



Hähnchenreis mit Romanesco

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

510 kcal	51 g Kohlenhydrate
2132 kJ	11 g Ballaststoffe
47 g Eiweiß	4 BE
9 g Fett	96 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte
360 g Hähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)
1 TL Rapsöl
100 g Naturreis
600 ml Basen- oder Gemüsebrühe (Seite 93)
200 g Lauch
2 Karotten
1 Romanesco (oder Brokkoli)
Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Liebstöckel

Zubereitung

- 1 Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten und Hähnchenfleisch anbraten.
- 2 Den Reis dazugeben und mit der Basen- oder Gemüsebrühe auffüllen.
- 3 Den Lauch, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden, den Romanesco oder Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
- 4 Das Gemüse mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten gar dünsten. Zum Schluss den Hähnchenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den frischen Kräutern verfeinern.



DESSERTS UND EINFACHE KUCHEN

Reistörtchen auf Pfirsichsauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quellzeit: 25 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

Nährwerte pro Portion:

195 kcal	33 g Kohlenhydrate
815 kJ	4 g Ballaststoffe
10 g Eiweiß	3 BE
1 g Fett	4 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Personen

1 Zimtstange

1 EL Honig

120 g Rundkornreis (Milchreis)

4 Pfirsiche

200 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

200 g Magerquark, 0,4 % Fett

4 Blatt weiße Gelatine (oder 1 gehäufter TL Agar-Agar)

2 EL Birnendicksaft

Zubereitung

1 300 ml Wasser in einen Topf geben und mit der Zimtstange aufkochen. Honig und den Rundkornreis zufügen und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt, unter mehrmaligem Umrühren in 25 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss die Zimtstange entfernen.

2 Inzwischen einen Pfirsich schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Beeren verlesen, waschen und je nach Größe in Stücke schneiden.

3 Den Quark in eine Schüssel geben und glattrühren. Den Reis zum Quark geben und unterrühren.

4 Gelatine oder Agar-Agar nach Packungsanweisung vorbereiten, erwärmen, dabei auflösen und unter die Masse rühren. Die Früchte locker untermengen und in vier Förmchen oder Tassen füllen. Im Kühlschrank etwa vier Stunden stocken lassen.

5 Die übrigen Pfirsiche schälen, entkernen und mit dem Birnendicksaft pürieren. Die Pfirsichsauce auf Desserttellern verteilen, einige Beeren dazugeben und je ein Törtchen darauf stürzen.



Kefircreme mit Aprikosen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Kühlzeit: 3 bis 4 Stunden

Nährwerte pro Portion:

150 kcal	17 g Kohlenhydrate
627 kJ	1 g Ballaststoffe
12 g Eiweiß	1 BE
2 g Fett	9 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Personen

4 Blatt weiße Gelatine

125 ml Kefir

150 g Joghurt, 1,5 % Fett

1 EL Agavendicksaft

1 Eiweiß

1 Msp. Salz

2 Aprikosen

1 TL Puderzucker

Zubereitung

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Drei Esslöffel vom Kefir ganz leicht erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Joghurt, den Agavendicksaft und den übrigen Kefir unterrühren und die Masse im kalten Wasserbad unter ständigem Rühren abkühlen lassen.

2 Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und unter die Creme ziehen, wenn diese leicht zu stocken beginnt. In kalt ausgespülte Förmchen füllen und im Kühlschrank drei bis vier Stunden erkalten lassen.

3 Die Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten scheiden. Die Kefircreme aus den Förmchen stürzen und auf Dessertteller setzen. Mit den Aprikosenspalten umlegen, leicht mit Puderzucker bestäuben.



Joghurt-Muffins mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 15 bis 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

106 kcal	19 g Kohlenhydrate
443 kJ	2 g Ballaststoffe
3 g Eiweiß	2 BE
1 g Fett	19 mg Cholesterin

Zutaten für 12 Stück

1 Ei
3 EL Honig
200 g Joghurt, 1,5 % Fett
200 g Dinkelmehl
¾ Päckchen Backpulver
24 Papierbackförmchen
100 g Heidelbeeren
1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Das Ei in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Mit Honig und dem Joghurt glatt rühren. Dinkelmehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren.
- 3 Die Papierbackförmchen (je zwei Förmchen ineinander, damit der rohe, weiche Teig guten Halt bekommt) auf ein Backblech stellen. Mit zwei Teelöffeln den Teig je halbvoll in die Förmchen füllen.
- 4 Die Heidelbeeren verlesen, waschen und leicht in den Teig drücken. Die Muffins etwa 15 bis 20 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen und leicht mit Puderzucker bestäuben.



REZEPTREGISTER

Frühstücke und Zwischenmalzeiten

- Aprikosen-Bananen-Müsli 82
- Erdbeer-Dickmilch-Müsli 84
- Gurken-Avocado-Aufstrich 84
- Hüttenkäse mit Flocken und Gemüse 85
- Roastbeefscheiben auf Knäckebrot 86
- Gemüseaufstrich mit Dinkelbrötchen 86
- Rührei mit Champignons und Karotten 87
- Grünkern-Gemüse-Burger 88

Drinks und Smoothies

- Apfel-Karotten-Shake 90
- Grüner-Gemüse-Smoothie 91
- Heidelbeer-Bananen-Smoothie 91
- Ananas-Mango-Mix 92
- Avocado-Power-Mix 92

Suppen und Salate

- Grundrezept Basen-Brühe 93
- Tomaten-Bohnen-Suppe 94
- Spargelcremesuppe mit Shiitakepilzen 95
- Karotten-Pastinaken-Suppe 96
- Pikanter Tortellini-Salat 97
- Blatssalate mit Birne und Avocado 98
- Bunter Bohnensalat mit Mozzarella 100
- Bulgursalat mit Gemüse 101

Vegetarische Hauptgerichte

- Karotten-Zucchini-Puffer mit Quarkdip 102
- Tomaten-Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln 104
- Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln 105

- Kohlrabi mit Pilz-Hirse-Füllung 106
- Kartoffelplätzchen mit Gemüsesauerrahm 108
- Quark-Gemüse-Frikadellen 109
- Dinkelpfannkuchen mit Gemüsefüllung 110
- Vollkornspaghetti in Gemüsesauce 112
- Kartoffel-Gnocchi mit Gemüsesauce 113
- Gemüse-Eintopf mit Kräuterklößchen 114
- Auberginen-Fenchel-Gemüse mit Tofu 116

Aus See, Bach und Meer

- Gemüsespaghetti mit Zander 117
- Fischspieße aus dem Kräuterdampf 118
- Forellenfilets mit Gemüsestreifen 120
- Gemüsereis mit Lachswürfeln 122

Helles und dunkles Fleisch

- Bohnen-Karotten-Eintopf mit Rindfleisch 123
- Kalbsröllchen mit Spinat und Mozzarella 124
- Kartoffelgulasch mit Schnitzelstreifen 126
- Hähnchenbrust in Zucchini-Tomaten-Gemüse 127
- Fenchelgemüse mit Putenbällchen 128
- Hähnchenreis mit Romanesco 130

Desserts und einfache Kuchen

- Reistörtchen auf Pfirsichsauce 132
- Kefircreme mit Aprikosen 134
- Bananen-Tiramisu 135
- Birnen-Polenta-Kuchen 136
- Joghurt-Muffins mit Heidelbeeren 138
- Reisaufbau mit Äpfeln und Kirschen 140

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-952-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-8873-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8875-9 (EPUB)

Fotos:

Titelbild: Adiano – Fotolia.com

123rf.com: Mara Zemgaliete: 48; iofoto: 75; Cseh Ioan: 79; Corinna Gissemann: 101; Igor Dutina: 104

Fotolia.com: Adiano: 6/7; designua: 13; elenabl: 16; Fandorina Liza: 23
Win Nondakowit: 28; Jan Hetman: 35; Kalim: 38/39; Antonioguillet: 46;
udra11: 52; mountainbrothers: 57; karepa: 58; fredredhat: 61; pinkyone:
62; W. Heiber Fotostudio: 66; Monkey Business: 69; xiquence: 73; lisa870:
77; Mara Zemgaliete: 85; Elena Blokhina: 87; Yevgeniya Shal: 95; Heike
Rau: 96; dusk: 97; Quade: 105; Dervish_design: 108
iStockphoto.com: sandocl: 33; ValentynVolkov: 94; HandmadePictures:
134

Ingo Wandmacher: 80/81, 83, 89, 99, 103, 107, 111, 115, 119, 121, 125,
129, 131, 133, 137, 139

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verleger können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Miriam Schaufler ist Diplom Ökotrophologin und studiert im Zweitstudium Psychologie. Seit 2014 ist sie selbstständige Ernährungstherapeutin und arbeitet außerdem als Kursleiterin, Referentin und Buchautorin. Ihre Praxis befindet sich in der Nähe von Salzburg. Seit 2017 ist sie außerdem im Zentrum für Gesundheit Eggelsberg tätig.



Walter A. Drössler ist ausgebildeter Koch und Prüfungsmeister für die IHK für gastgewerbliche Berufe. Seine langjährigen Erfahrungen, sowohl in der Gastronomie als auch in seiner Redaktions- und Autorentätigkeit im Bereich Gesundheit und Ernährung, sind im Rezeptteil dieses Buches wiedergegeben.

Alle Maßnahmen, die bei Sodbrennen helfen

Sodbrennen, Reflux und GERD können durch Speiseröhrenentzündungen oder Medikamenteneinnahme verursacht werden. Häufiger steckt jedoch etwas anderes dahinter: ein ungesunder Lebensstil, Stress und vor allem eine falsche Ernährungsweise. Das kann schnell gefährlich werden – bis hin zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Die Ernährungsexpertin Miriam Schaufler zeigt im „Gesundheitsratgeber Sodbrennen“ Ursachen, Risiken sowie deren Zusammenhänge mit Lebensstil- und Ernährungsfaktoren auf. Sie gibt Ihnen Tipps an die Hand, um die Beschwerden gezielt zu verbessern und Sodbrennen nicht chronisch werden zu lassen. Abgerundet wird der Gesundheitsratgeber mit einem wunderbaren Rezeptteil von Walter A. Drössler: sinnvolle Lebensmittel, Kräuter und Gewürze gegen das lästige Brennen im Magen.

Das spricht für dieses Buch

- Dauerhaft gegen Sodbrennen angehen mit einem ganzheitlichen Therapieansatz
- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze und wie man sie praktisch umsetzt in einem Buch
- Viele leckere und einfach nachzukochende Rezepte, alle mit Angaben zu Kilokalorien, Kilojoule, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Fett, Eiweiß, Kalzium und wichtigen Vitaminen pro Portion

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-952-1



9 783899 939521

19,99 EUR (D)

**Alle Dos und Don'ts
bei Sodbrennen.**