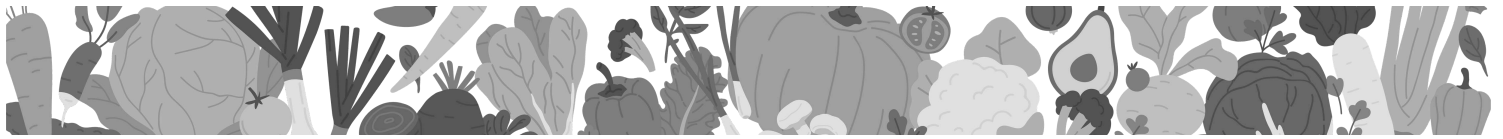


**Stiller Reflux &  
Sodbrennen adé:  
Das XXL Kochbuch –  
200 säurearme  
Wohlfühlrezepte  
inkl. 30-Tage-  
Ernährungsplan**





# Inhaltsverzeichnis

## VORWORT

### KAPITEL 1: Stiller Reflux & Sodbrennen verstehen

Stiller Reflux (LPR) und „klassischer“ Reflux (GERD)

Typische Symptome: Hals, Stimme, Husten, Druck, Brennen

Ursachen & Auslöser: Säure, Pepsin, Lebensstil, Zeitpunkt

Diagnose & medizinische Abklärung

Medikamente & Ernährung: Wie die Kombination sinnvoll wirken kann

### KAPITEL 2: Ernährung bei Reflux – die wichtigsten Grundprinzipien

Säurearm essen: Grundregeln, die wirklich helfen können

Häufige Trigger-Lebensmittel – und gut verträgliche Alternativen

Portionsgrößen, Essenszeiten & refluxfreundliche Abendessen

Getränke: Was gut funktioniert (und was oft Probleme macht)

Meal Prep & Essen unterwegs: refluxfreundlich im Alltag

### KAPITEL 3: Einkaufsliste & Küchenbasics

Eine refluxfreundliche Vorratskammer (Grundlagen, Gewürze, Öle)

Schonende Garmethoden: Dämpfen, Schmoren, Backen

Austausch- & Ersatzliste

Verträglichkeit testen: Symptomtagebuch & Eliminationsphase

### KAPITEL 4: Der 30-Tage-Ernährungsplan

Vorbereitung: Wochenroutine, Einkaufsstrategie & Küchenstart

Woche 1: Entlastung & Stabilisierung

Woche 2: Aufbau & mehr Vielfalt

Woche 3: Alltagssicherheit & Verträglichkeit festigen

Woche 4: Wiedereinführung & Ihr persönlicher Langzeitplan

Einkaufslisten

Wöchentlicher Meal-Prep-Leitfaden



## **KAPITEL 5: Frühstück & ein sanfter Start**

Porridge, Overnight Oats & warme Bowl-Rezepte  
Cremiges Wohlfühl-Porridge mit Banane und Hafer

Overnight Oats mit Birne und Vanille

Warme Hirse-Bowl mit Apfel und Zimt

Hafer-Bowl mit Heidelbeeren und Mandeln

Kokos-Reis-Frühstücksporridge

Ahorn-Kürbis-Frühstücks-Quinoa

Sanft gebackenes Haferflockenfrühstück mit Birne

Hafer-Chia-Bowl mit Mandelmus

Frühstücksgriß mit Honig und Pfirsich

Milde Süßkartoffel-Frühstücksbowl

Eiergerichte & milde herzhaftes Frühstücksideen

11. Weiches Rührei mit Zucchini

12. Frühstücksomelett mit Spinat und Ricotta

13. Ofeneier mit cremigen Kartoffeln

14. Milde Kräuter-Ei-Muffins

15. Frühstücksauflauf mit Hüttenkäse und Ei

16. Weiches Ei-Avocado-Frühstückstoast

17. Herzhaftes Porridge mit pochiertem Ei

18. Zucchini-Ei-Pfanne mit Kräutern

19. Weiches Kräuterrührei mit Spinat

20. Süßkartoffel-Hüttenkäse-Frühstück

21. Frühstücksrührei mit Spinat und Hüttenkäse

Milde Smoothies & Frühstücksgetränke

22. Bananen-Hafer-Frühstücks-Smoothie

23. Heidelbeer-Mandelmilch-Smoothie

24. Birnen-Vanille-Frühstücks-Smoothie

25. Mango-Kokos-Morgen-Smoothie

26. Energie-Smoothie mit Haferdrink und Banane

27. Milder Pfirsich-Joghurt-Smoothie

28. Warmes Frühstücksgetränk mit Vanille und Mandel

29. Sanfter Kürbis-Hafer-Frühstücks-Smoothie

30. Apfel-Zimt-Hafer-Frühstücks-Smoothie

## **KAPITEL 6: Suppen & leichte Mahlzeiten**

Cremige Gemüsesuppen

31. Cremige Zucchini-Kartoffel-Suppe

32. Milde Karotten-Ingwer-Cremesuppe

33. Süßkartoffel-Kokos-Suppe

34. Cremige Blumenkohl-Wohlfühlsuppe

35. Spinat-Kartoffel-Cremesuppe

36. Cremige Kürbis-Hafer-Suppe

37. Cremige Lauch-Kartoffel-Suppe

38. Sämige Erbsen-Wohlfühlsuppe

## **Brühen, Eintöpfe & leichte Gerichte**

39. Wohltuende Hühner-Gemüse-Brühe

40. Milde Hühner-Kräuter-Heilbrühe

41. Milde Tofu-Gemüse-Brühe

42. Milder Puten-Gemüse-Eintopf

43. Sanfter Linsen-Gemüse-Eintopf

44. Leichter Reis-Spinat-Eintopf

45. Cremige Zucchini-Kartoffel-Pfannen-Bowl

46. Mildes Hähnchen mit gedünstetem Gemüse

47. Kokos-Blumenkohl-Reis

## **KAPITEL 7: Salate & Bowls**

Getreide- & Reis-Bowls

48. Naturreis-Bowl mit Ofengemüse

49. Sämige Wohlfühl-Hirse mit Butter

50. Quinoa-Spinat-Wohlfühl-Bowl

51. Weiche Gersten-Gemüse-Bowl

52. Reis-Bowl mit Avocado

Kartoffel- & Hülsenfruchtsalate

53. Cremiger Kartoffelsalat mit Dill

54. Warme Kartoffel-Spinat-Bowl

55. Milder Linsen-Ofengemüse-Salat

56. Wohlfühl-Salat mit weißen Bohnen und Kräutern

57. Milde Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

58. Zucchini-Weiße-Bohnen-Caesar-Salat

59. Niçoise-Salat mit grünen Bohnen

Refluxfreundliche Dressings & Toppings

60. Blattsalat mit Kürbiskernen und mildem Kräuteröl

61. Avocado-Gurken-Salat mit Dilljoghurt

62. Grüner Salat mit Birne und Mandeln, dazu Honig-Joghurt-Dressing

63. Zarter Kopfsalat mit Hüttenkäse

64. Pak-Choi-Slaw mit Parmesan-Dressing

65. Knackige Grünkohl-Bowl mit Mohn-Dressing

## **KAPITEL 8: Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch**

**Geflügel & mageres Fleisch**

66. Kräuter-Hähnchen aus dem Ofen mit Wurzelgemüse

67. Cremige Hähnchen-Pilz-Pfanne

68. Milder Hähnchen-Gemüse-Pie

69. Geschmorte Pute mit Herbstgemüse

70. Cremige Hähnchen-Spinat-Pfanne

71. Mildes Hähnchen-Reis-Wohlfühlgratin

72. Hähnchen aus dem Ofen mit Butternusskürbis

73. Mageres Rindfleisch-Gemüse-Cottage-Pie

74. Putenbällchen in cremiger Kräutersauce

75. Hähnchen-Gerste-Landhauseintopf

76. Gebratene Putenbrust mit Apfel und Thymian

77. Cremiger Schmorhähnchen-Topf mit Lauch

78. Kräuterhähnchen mit jungen Erbsen und Babykarotten

79. Gebackenes Hähnchen mit Süßkartoffel und Salbei

80. Mageres Rindfleisch-Kürbis-Wohlfühlgericht aus der Pfanne



## Milde Fischgerichte

81. Lachs mit Kräutern aus dem Ofen und cremiger Dillsauce
82. Gedämpfter Kabeljau mit Spinat und Kräuterbutter
83. Milder Fischauflauf mit cremiger Kartoffelhaube
84. Gebackener Schellfisch mit Zucchini und Kräutern
85. Cremige Lachs-Lauch-Pfanne
86. Gedämpfter weißer Fisch mit Frühlingsgemüse
87. Gebackener Kabeljau mit Kürbispüree
88. Milder Thunfisch-Kartoffel-Auflauf
89. Pochierter Lachs mit Kräutern und Reis
90. Gebackener Fisch mit cremiger Spinatsauce
91. Milder Fischeintopf mit Gemüse
92. Mildes Lachs-Süßkartoffel-Blechgericht
93. Gedämpfter Fisch mit Ingwer und Baby-Pak-Choi
94. Forelle mit Kräutern aus dem Ofen und Röstgemüse
95. Cremige Kabeljau-Blumenkohl-Pfanne

## KAPITEL 9: Hauptgerichte: vegetarisch & vegan

### Linse, Kichererbsen & Tofu

102. Sanfter Linsen-Shepherd's Pie
103. Cremiger Kichererbsen-Spinat-Eintopf
104. Sanfter Kokos-Linsen-Wohlfühleintopf
105. Geschmorter Kichererbsen-Gemüse-Topf mit Kräutern
106. Goldener Kürbis-Rote-Linsen-Eintopf
107. Tofu-Gemüse-Reis-Wohlfühlpfanne
108. Cremige Pfanne mit weißen Bohnen und Spinat
109. Linsen-Süßkartoffel-Landhauseintopf
110. Milder Kichererbsen-Blumenkohl-Schmortopf

### Gemüsepfannen & Ofengerichte

111. Klassischer Gemüse-Pie
  112. Gartenaufbau mit Zucchini und Kartoffeln
  113. Ofengratin aus Gemüse und Hirse
  114. Cremiges Wohlfühlgratin mit Brokkoli und Reis
  115. Rustikaler Süßkartoffel-Spinat-Auflauf
  116. Landhausauflauf mit Aubergine und Kartoffeln
  117. Milder Gemüse-Quinoa-Auflauf
  118. Gemüseauflauf mit Blumenkohl-Cremesauce
  119. Gemüseauflauf mit Spinat und Ricotta
- ### Cremige Saucen (ohne Tomate, ohne Chili)
120. Cremiges Pilz-Stroganoff
  121. Gemüseauflauf mit Blumenkohl-Alfredo
  122. Cremiges Gersten-Risotto mit Waldpilzen
  123. Cremiger Gemüseauflauf mit Artischocken und Kräutern
  124. Cremige Pfanne mit Fenchel, weißen Bohnen und Kräutern
  125. Ofenaufbau mit Blumenkohl und Mandelcreme

## KAPITEL 10: Pasta, Reis & Kartoffeln

### Pasta mit milden Saucen

126. Cremige Zucchini-Kräuter-Pasta
  127. Gemüsepfanne mit Hafercreme und Pasta
  128. Cremige Kürbis-Pasta
  129. Gemüse-Pasta mit Kräuterbutter
  130. Linguine Alfredo mit Butternusskürbis
  131. Orecchiette mit Erbsen-Kräuter-Creme
  132. Rigatoni mit gerösteter Blumenkohl-Cremesauce
  133. Cremige Orzo-Pfanne mit Fenchel und weißen Bohnen
- ### Reisgerichte & One-Pot-Variationen
134. Frühlingshafter Gemüse-Reispilaw
  135. Cremiger Wohlfühlreis mit Kürbis und Kokos
  136. Mediterraner Kräuterris mit Kichererbsen
  137. Cremiger Reisaufbau mit Spinat und Ricotta
  138. Goldene Gemüse-Reispfanne mit Kurkuma
  139. Mildes Gemüse-Reisgericht nach Paella-Art

### Kartoffelrezepte

140. Klassisches cremiges Kartoffelgratin
141. Rustikaler Kartoffel-Lauch-Auflauf
142. Cremiges Kräuterkartoffelpüree mit Butter
143. Knusprige Ofen-Babykartoffeln
144. Lauwarmer Kartoffelsalat nach deutscher Art mit Kräutern
145. Ofenkartoffeln mit Hüttenkäse-Kräuter-Füllung

## KAPITEL 11: Brot, Snacks & kleine Helfer

### Säurearme Aufstriche & Dips

146. Cremiger Avocado-Kräuter-Aufstrich
147. Milder Hüttenkäse-Dip
148. Knoblauchfreier Aufstrich aus weißen Bohnen
149. Kichererbsen-Kräuter-Aufstrich
150. Zarter Ricotta-Spinat-Aufstrich
151. Mandelmus-Bananen-Aufstrich

### Knusprige Ofensnacks & kleine Mahlzeiten für zwischendurch

152. Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Kräutern
153. Zucchini-Chips aus dem Ofen
154. Gebackene Süßkartoffel-Pommes
155. Knusprige Hafer-Cracker
156. Kräuter-Reis-Cracker
157. Gebackene Gemüsefrikadellen

### Notfall-Snacks für unterwegs

158. Bananen-Hafer-Energy-Bites
159. Heidelbeer-Joghurt-Snack-Becher
160. Reiswaffel-Snack mit Avocado
161. Mildes Granola in Clustern
162. Mandel-Dattel-Snackbällchen
163. Apfel-Zimt-Hafer-Minikuchen
164. Weiches Birnen-Mandel-Snackbrot
165. Mildes Kürbis-Honig-Brot

## KAPITEL 12: Desserts (refluxfreundlich)

### pudding, Kompott & gebackene Desserts

- 166. Honig-Vanille-Chia-Pudding
- 167. Kokos-Bananen-Püree-Bowl
- 168. Gebackener Kürbis-Pudding mit Zimt
- 169. Geröstete Pflaumen mit Vanillejoghurt
- 170. Warmer Apfel-Pfirsich-Kompott
- 171. Kokos-Chia-Pudding mit Mango

### Milde Kekse & Kuchen

- 172. Klassische Hafer-Honig-Kekse
  - 173. Birnen-Mandel-Teekuchen
  - 174. Apfel-Joghurt-Kuchen
  - 175. Heidelbeer-Sahnekuchen
  - 176. Vanille-Hafer-Karotten-Kekse
  - 177. Klassische Shortbread-Kekse
- Süß, aber magenfreundlich
- 178. Weiche Dattel-Mandel-Energy-Squares
  - 179. Gebackener Aprikosen-Hafer-Crumble
  - 180. Kokos-Reis-Dessert mit geschmorter Mango

- 181. Gebackener Apfel-Hafer-Custard

- 182. Honig-Vanille-Joghurt-Parfait

- 183. Buchweizen-Muffins

## KAPITEL 13: Getränke & Tees

### Kräuter- & milde Teemischungen

- 184. Kamillen-Entspannungstee
- 185. Beruhigender Ingwertee
- 186. Verdauungsfördernder Fencheltee
- 187. Melissen-Beruhigungstee
- 188. Sanfter Minztee für die Verdauung
- 189. Lavendeltee für den Abend

### Gut verträgliche „Kaffee-Alternativen“

- 190. Geröstetes Gerstengeränk
- 191. Kaffee-Alternative aus gerösteter Zichorienwurzel

- 192. Warmer Mandel-Getreide-Kaffee

- 193. Warmes Carob-Mandel-Getränk

- 194. Morgengetränk aus gerösteter

### Löwenzahnwurzel

- 195. Warmer Erdmandelmilch-Latte

### Warm & beruhigend: Abendgetränke

- 196. Goldene Kurkuma-Milch
- 197. Honig-Kamillen-Milch
- 198. Warmer Haferdrink zum Wohlfühlen
- 199. Warmes Ingwer-Honig-Getränk
- 200. Kamillen-Hafer-Latte

## KAPITEL 14: Häufig gestellte Fragen (FAQ)

### „Kann ich trotzdem noch Kaffee trinken?“ – Praktische Möglichkeiten

Tomaten, Zitrusfrüchte, Schokolade – muss ich sie immer meiden?

Was tun nach Rückschlägen? Ein 24-Stunden-Reset-Plan

Essen außer Haus & auf Reisen

Wenn es nicht besser wird: Wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist

Bonus: Hilfen für langfristigen Erfolg (praktische und nützliche Vorlagen)

Symptom- & Trigger-Tracker

Portionshilfe & Baukasten für eigene Mahlzeiten

### ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Wichtiger Hinweis (medizinischer Haftungsausschluss)

### MAßE UND UMRECHNUNGEN



# VORWORT

Der schwierigste Teil ist oft nicht die Diagnose. Sondern herauszufinden, was man morgen früh essen soll ... und am Tag danach.

Viele Menschen mit stillem Reflux oder Sodbrennen kommen irgendwann an den Punkt, an dem Essen kompliziert wird. Die eine Mahlzeit bekommt ihnen gut, die nächste verursacht Beschwerden. Online-Ratschläge widersprechen sich. Manche Listen empfehlen, gefühlt die halbe Supermarktauswahl zu meiden. Andere versprechen schnelle Lösungen, die im Alltag selten wirklich funktionieren.

Kochen beginnt sich wie ein Ratespiel anzufühlen.

Dieses Kochbuch nimmt Ihnen diese Unsicherheit und macht tägliche Mahlzeiten wieder planbar, ruhig und alltagstauglich.

Das Ziel dieses Buches ist einfach: Ihnen eine große Auswahl an Gerichten an die Hand zu geben, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, dabei säurearm sind und die Verdauung möglichst schonen. Genauso wichtig wie die Rezepte selbst ist jedoch ihre praktische Umsetzbarkeit. Ein Kochbuch hilft nur dann wirklich, wenn es sich ganz natürlich in Ihren Alltag einfügt.

Jedes Rezept in diesem Buch ist so gestaltet, dass es leicht nachzukochen und unkompliziert zu wiederholen ist. Sie brauchen weder aufwendige Techniken noch schwer erhältliche Zutaten. Die meisten Gerichte basieren auf vertrauten Lebensmitteln, die auf eine schonendere Weise zubereitet werden.

Damit das tägliche Kochen noch einfacher wird, enthält jedes Rezept klare und nützliche Angaben:

- Portionsgröße, damit Sie genau wissen, wie viel das Rezept ergibt
- Nährwerte pro Portion, damit Sie besser einschätzen können, was auf Ihrem Teller liegt
- Einfache Zutatenlisten mit alltäglichen Lebensmitteln
- Kurze, unkomplizierte Zubereitungsschritte für möglichst stressfreies Kochen

Die Portionsgröße zu kennen, ist wichtiger, als viele denken. Große Portionen können Refluxbeschwerden manchmal verstärken, selbst wenn die Zutaten an sich gut vertragen werden. Klare Portionsangaben helfen Ihnen, sich wohler zu fühlen, ohne ständig über die richtige Menge nachdenken zu müssen.

Die Nährwertangaben sorgen für Transparenz. Manche Leserinnen und Leser achten auf Eiweiß, Kalorien oder Fett, insbesondere wenn sie ihre Ernährung aus gesundheitlichen Gründen umstellen. Andere schätzen es einfach, diese Informationen bei der Mahlzeitenplanung griffbereit zu haben.

Sie werden außerdem feststellen, dass viele Rezepte flexibel sind. Sich refluxfreundlich zu ernähren bedeutet nicht, für jede Person am Tisch ein anderes Gericht kochen zu müssen. Oft reichen schon kleine Anpassungen aus.



Im ganzen Buch finden Sie praktische Vorschläge zum Austauschen von Zutaten, zum Beispiel:

- Alternative Zutaten, falls Sie ein bestimmtes Lebensmittel nicht gut vertragen
- Optionen für milchfreie oder leichtere Varianten von Gerichten
- Zutaternalternativen, die den Säuregehalt reduzieren und dennoch den Geschmack bewahren

Die Verträglichkeit kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Was für die eine Person ideal funktioniert, kann sich für eine andere ganz anders anfühlen. Solche Austauschmöglichkeiten helfen Ihnen, Gerichte individuell anzupassen, ohne die Grundstruktur des Rezepts zu verändern.

Ein weiteres hilfreiches Merkmal ist die Vielfalt an portionsfreundlichen Gerichten. An manchen Tagen möchten Sie vielleicht ein vollwertiges Abendessen. An anderen fühlen sich leichtere Speisen oder kleinere Portionen besser an. Die Rezepte sind so zusammengestellt, dass Sie sie je nach Tagesform leicht kombinieren können.

Wenn Sie für Familienmitglieder kochen, die sich nicht refluxfreundlich ernähren, lassen sich viele Rezepte auch für sie anpassen, ohne dass Sie zwei separate Mahlzeiten zubereiten müssen. Eine Sauce, ein Topping oder eine zusätzliche Würzung kann oft einfach erst am Tisch hinzugefügt werden.

Ein Kochbuch sollte Stress verringern und nicht noch mehr Regeln schaffen. Betrachten Sie dieses Buch als einen praktischen Werkzeugkasten. Schlagen Sie es an hektischen Wochentagen auf, an ruhigen Wochenenden oder immer dann, wenn Sie eine Mahlzeit brauchen, die sich sicher und wohltuend anfühlt.

Mit klaren Portionsangaben, flexiblen Rezepten und hilfreichen Austauschmöglichkeiten können Sie mit mehr Sicherheit und deutlich weniger Ausprobieren kochen. Mit der Zeit wird die Küche wieder zu einem ruhigen Ort – und nicht zu einer Quelle der Unsicherheit.

# KAPITEL 1: Stiller Reflux & Sodbrennen verstehen

Viele Menschen beginnen, ihre Ernährung umzustellen, lange bevor sie wirklich verstehen, was in ihrem Körper vor sich geht. Ein Halskratzen, das einfach nicht verschwinden will. Eine heisere Stimme nach einem ganz normalen Gespräch. Ein trockener Husten, der über Monate anhält. Oder das bekannte brennende Gefühl, das nach bestimmten Mahlzeiten in der Brust aufsteigt.

Anfangs wirken diese Symptome oft unzusammenhängend. Ein Arzt vermutet vielleicht Allergien, ein anderer Stress, und jemand anderes bringt Reflux ins Spiel. Irgendwann fügen sich die einzelnen Teile allmählich zusammen.

Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, ist es hilfreich zu verstehen, was stiller Reflux und Sodbrennen eigentlich sind, warum sie entstehen und weshalb der Zeitpunkt des Essens sowie bestimmte Lebensgewohnheiten einen so großen Unterschied machen können.

Dieses Kapitel erklärt die Grundlagen in klaren und alltagstauglichen Worten.

## Stiller Reflux (LPR) und „klassischer“ Reflux (GERD)

Reflux bedeutet ganz allgemein, dass Mageninhalt nach oben gelangt, anstatt dort zu bleiben, wo er hingehört. Normalerweise wandert die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen. Ein kleiner muskulärer Verschluss am unteren Ende der Speiseröhre sorgt dafür, dass der Mageninhalt nicht wieder nach oben steigt.

Wenn sich dieser Verschluss entspannt oder geschwächt ist, kann Mageninhalt nach oben gelangen.

Man unterscheidet meist zwei Hauptformen von Reflux:

- GERD (gastroösophageale Refluxkrankheit)
- LPR (laryngopharyngealer Reflux), oft auch stiller Reflux genannt

Beide Formen bedeuten, dass Mageninhalt nach oben steigt, sie wirken sich jedoch unterschiedlich auf den Körper aus.

GERD: die „klassische“ Form des Refluxes

GERD ist die Form, die die meisten Menschen kennen. Sie betrifft in der Regel den unteren Bereich der Speiseröhre und verursacht häufig das typische brennende Gefühl in der Brust, das als Sodbrennen bekannt ist.

### Häufige Merkmale von GERD sind:

- Brennen in der Brust nach dem Essen
- Ein saurer Geschmack im Mund
- Zurückfließen von Nahrung oder Flüssigkeit
- Beschwerden, die sich im Liegen verschlimmern

Die Symptome von GERD sind meist deutlich spürbar und klar mit Mahlzeiten verbunden.

## LPR: Stiller Reflux

Stiller Reflux, also LPR, verhält sich anders.

Anstatt überwiegend im unteren Bereich der Speiseröhre zu bleiben, kann der Mageninhalt weiter nach oben bis in den Rachen gelangen, manchmal sogar bis zum Kehlkopf oder in den hinteren Nasenbereich.

Dieser Bereich ist deutlich empfindlicher als die Speiseröhre. Schon kleine Mengen Reflux können dort Reizungen verursachen.

Was LPR so verwirrend macht: Viele Betroffene haben überhaupt kein Sodbrennen. Die Beschwerden zeigen sich stattdessen eher im Hals, an der Stimme oder beim Atmen als in der Brust. Deshalb versuchen viele Menschen monatelang oder sogar jahrelang, das falsche Problem zu behandeln.

Merkmal	GERD (klassischer Reflux)	LPR (stiller Reflux)
Hauptsächlich betroffener Bereich	Untere Speiseröhre	Rachen, Kehlkopf, obere Atemwege
Typisches Symptom	Sodbrennen	Halsreizungen oder Heiserkeit
Saurer Geschmack im Mund	Häufig	Seltener
Brennen in der Brust	Häufig	Oft nicht vorhanden
Beschwerden nach dem Essen	Oft sofort	Können erst Stunden später auftreten

Ein weiterer wichtiger Unterschied betrifft die Empfindlichkeit.

Die Speiseröhre besitzt einen gewissen Schutz gegenüber Magensäure. Der Rachen und die Stimmbänder haben diesen Schutz nicht. Schon eine kleine Menge Reflux, die diesen Bereich erreicht, kann Reizungen auslösen.

Deshalb können Menschen mit stillem Reflux starke Beschwerden haben, obwohl sie nur einer vergleichsweise geringen Säurebelastung ausgesetzt sind.

Das erklärt auch, warum Ernährung und Essgewohnheiten oft eine wichtige Rolle bei der Linderung der Beschwerden spielen.

### **Typische Symptome: Hals, Stimme, Husten, Druck, Brennen**

Stiller Reflux kann besonders frustrierend sein, weil die Beschwerden oft gar nicht nach Verdauungsproblemen aussehen. Viele Betroffene bemerken zuerst Veränderungen im Hals, an der Stimme oder beim Atmen. Manche Symptome treten täglich auf, andere kommen und gehen.

Einige typische Muster zeigen sich jedoch immer wieder.

#### **1. Beschwerden im Hals**

Der Hals ist oft der erste Bereich, in dem stiller Reflux spürbar wird. Häufige Anzeichen sind:

- ständiges Räuspern
- das Gefühl von Schleim im Hals
- das Gefühl, als stecke etwas im Hals
- Trockenheit oder Reizung

Dieses Gefühl wird manchmal als Globusgefühl bezeichnet. Gemeint ist damit schlicht das Empfinden, einen Kloß im Hals zu haben. Das ist unangenehm, aber in der Regel nicht gefährlich.

Viele Menschen versuchen dann, sich im Laufe des Tages immer wieder zu räuspern. Genau das kann die Reizung jedoch noch verstärken.

#### **2. Veränderungen der Stimme**

Die Stimmbänder sind äußerst empfindlich. Wenn Reflux diesen Bereich erreicht, kann sich das darauf auswirken, wie die Stimme klingt und wie sie sich anfühlt. Typische Stimmveränderungen sind:

- Heiserkeit
- eine raue oder angestrenzte Stimme
- schnelle Ermüdung der Stimme beim Sprechen
- Schwierigkeiten, die Stimme kräftig einzusetzen

Manche Betroffene bemerken, dass ihre Stimme morgens besonders schlecht ist, vor allem nach dem Liegen in der Nacht. Andere stellen fest, dass ihre Stimme nach langen Gesprächen oder Besprechungen schwächer wird.

#### **3. Chronischer Husten**

Ein anhaltender Husten ist ebenfalls ein häufiges Symptom des stillen Refluxes. Anders als Husten bei einer Erkältung oder Infektion ist refluxbedingter Husten oft dadurch gekennzeichnet, dass er:

- über Monate anhält
- ohne andere Krankheitssymptome auftritt
- sich nach dem Essen verschlimmert
- im Liegen häufiger wird

Manchmal ist dieser Husten trocken. Manchmal fühlt er sich eher wie eine ständige Reizung im Hals an. Das liegt daran, dass Reflux die oberen Atemwege reizt und dadurch einen schützenden Hustenreflex auslösen kann.

#### 4. Druck- oder Brenngefühle

Auch wenn stiller Reflux nicht immer das klassische Sodbrennen verursacht, spüren manche Menschen dennoch ein leichtes Brennen oder Druckgefühl. Das kann sich zeigen als:

- leichtes Brennen im Hals
- Druck in der Brust
- ein warmes Gefühl hinter dem Brustbein
- Beschwerden nach großen Mahlzeiten

Wie stark diese Symptome ausfallen, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.

Ein typisches Beschwerdebild

Viele Menschen mit stillem Reflux bemerken mehrere dieser Anzeichen gleichzeitig.

Zum Beispiel:

- morgendliche Heiserkeit
- häufiges Räuspern im Laufe des Tages
- trockener Husten am Abend
- gelegentliche Beschwerden in der Brust nach dem Essen

Weil diese Symptome eher den Hals als den Magen betreffen, werden sie manchmal verwechselt mit:

- Allergien
- Postnasal-Drip-Syndrom beziehungsweise Schleim, der aus dem Nasenrachen in den Hals läuft
- stimmlicher Überlastung
- chronischen Hustenerkrankungen

Diese Verwechslung ist häufig und gut nachvollziehbar.

Häufig berichtete Symptome bei stillem Reflux

- Heiserkeit
- chronisches Räuspern
- anhaltender trockener Husten
- das Gefühl von Schleim im Hals
- Kloßgefühl im Hals
- leichtes Brennen oder Reizung im Hals
- schnelle Ermüdung der Stimme
- Schluckbeschwerden

Nicht jeder erlebt alle diese Symptome. Tatsächlich kann das Beschwerdebild bei jeder Person etwas anders aussehen.

## **Ursachen & Auslöser: Säure, Pepsin, Lebensstil, Zeitpunkt**

Reflux entsteht in der Regel nicht durch nur eine einzige Ursache. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen.

Wenn man diese Zusammenhänge versteht, fällt es deutlich leichter, Beschwerden langfristig besser einzuordnen und zu beeinflussen.

### **1. Magensäure**

Der Magen produziert ganz natürlich Säure, um Nahrung zu zersetzen und den Körper vor Bakterien zu schützen. Das ist vollkommen normal und notwendig.

Probleme entstehen erst dann, wenn Mageninhalt in Bereiche aufsteigt, die nicht dafür gemacht sind, mit Säure in Kontakt zu kommen. Schon kleine Mengen können empfindliches Gewebe reizen. Allerdings ist Säure nur ein Teil der ganzen Geschichte.

### **2. Die Rolle von Pepsin**

Ein Stoff, der in der Refluxforschung zunehmend Beachtung findet, ist Pepsin. Pepsin ist ein Verdauungsenzym, das im Magen gebildet wird. Seine Aufgabe besteht darin, Eiweiße aus der Nahrung aufzuspalten.

Wenn Reflux auftritt, kann Pepsin zusammen mit der Magensäure nach oben gelangen. Erreicht es den Rachen oder die Atemwege, kann es sich dort an das Gewebe anlagern und zunächst inaktiv bleiben – bis es erneut mit Säure in Kontakt kommt.

Das bedeutet, dass Reizungen auch noch nach dem eigentlichen Refluxereignis fortbestehen können. Manche Forschende gehen davon aus, dass Pepsin bei stillem Reflux eine wichtige Rolle spielt, weil Rachen und Stimmbänder besonders empfindlich darauf reagieren.

Das ist auch ein Grund, warum es hilfreich sein kann, säurehaltige Lebensmittel und Getränke zu reduzieren. Säure kann bereits im Gewebe abgelagertes Pepsin wieder aktivieren.

### **3. Der untere Speiseröhrenschließmuskel**

Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich ein kleiner muskulärer Ring, der untere Speiseröhrenschließmuskel genannt wird, medizinisch auch LES (Lower Esophageal Sphincter).

Seine Aufgabe ist einfach:

- Er öffnet sich, wenn Nahrung in den Magen gelangt
- Er schließt sich, damit Mageninhalt nicht wieder nach oben steigt

Wenn sich dieser Verschluss zu häufig entspannt oder nicht richtig schließt, wird Reflux wahrscheinlicher. Verschiedene Faktoren können seine Funktion beeinflussen.

### **4. Einfluss des Lebensstils**

Alltägliche Gewohnheiten können bei Refluxbeschwerden eine große Rolle spielen. Zu den häufigsten Einflüssen gehören:

- große Mahlzeiten
- spätes Essen am Abend
- sich kurz nach dem Essen hinlegen
- Übergewicht
- enge Kleidung im Bauchbereich
- Stress und schlechter Schlaf

Keiner dieser Faktoren führt zwangsläufig zu Reflux, aber alle können das Risiko erhöhen. Große Mahlzeiten dehnen zum Beispiel den Magen und erhöhen den inneren Druck. Dadurch kann Mageninhalt leichter nach oben gedrückt werden.

Ein ähnlicher Effekt kann entstehen, wenn man kurz vor dem Hinlegen isst.

## 5. Der richtige Zeitpunkt beim Essen

Der Zeitpunkt des Essens ist oft genauso wichtig wie die Auswahl der Lebensmittel. Eine Mahlzeit, die mittags gut vertragen wird, kann spät am Abend Beschwerden verursachen – einfach wegen der Körperhaltung.

Das Verdauungssystem arbeitet am besten, wenn der Magen genügend Zeit hat, sich zu entleeren, bevor man sich hinlegt.

Viele Menschen stellen fest, dass sich ihre Beschwerden bessern, wenn sie:

- früher zu Abend essen
- schwere späte Mahlzeiten vermeiden
- mehrere Stunden zwischen Essen und Schlafen lassen

Diese Veränderungen klingen einfach, können aber einen spürbaren Unterschied machen.

### Häufige Auslöser

Bestimmte Lebensmittel und Gewohnheiten können den Druck auf den Magen erhöhen oder Reizungen verstärken. Häufig genannte Auslöser sind:

- stark säurehaltige Lebensmittel
- frittierte oder sehr fettreiche Speisen
- Schokolade
- Alkohol
- kohlensäurehaltige Getränke
- sehr große Portionen
- spätes Essen am Abend oder in der Nacht

Nicht jeder Auslöser wirkt bei jeder Person gleich. Die individuelle Verträglichkeit kann stark variieren. Genau deshalb sind eine strukturierte Mahlzeitenplanung und die bewusste Beobachtung eigener Reaktionen später so hilfreich.

## Diagnose & medizinische Abklärung

Wenn Symptome wie ständiges Räuspern, Heiserkeit, Husten oder brennende Beschwerden regelmäßig auftreten, versuchen viele Menschen zunächst, das Problem selbst in den Griff zu bekommen. Das ist gut nachvollziehbar. Halten die Beschwerden jedoch über Wochen oder Monate an, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll.

Stiller Reflux und klassischer Reflux können mehreren anderen Erkrankungen ähneln. Eine kurze medizinische Untersuchung hilft dabei, besser einzuordnen, was tatsächlich hinter den Beschwerden steckt, und andere Ursachen auszuschließen.

In den meisten Fällen beginnt der Weg mit einem Gespräch in der Arztpraxis. Das kann bei einer Hausärztin oder einem Hausarzt, in der Gastroenterologie oder bei einer Hals-Nasen-Ohren-Ärztin beziehungsweise einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt stattfinden. Dabei wird meist nach folgenden Punkten gefragt:

- welche Beschwerden Sie haben und seit wann sie bestehen
- zu welchen Tageszeiten die Symptome auftreten
- ob bestimmte Lebensmittel oder Gewohnheiten die Beschwerden verschlimmern
- wie Ihre Schlafgewohnheiten und Essenszeiten aussehen
- welche Medikamente Sie bereits einnehmen

Schon diese Angaben liefern wichtige Hinweise. Stiller Reflux zeigt oft typische Muster, etwa morgendliche Heiserkeit, Reizungen im Hals im Laufe des Tages oder Beschwerden nach Mahlzeiten.

Eine einfache Untersuchung des Halses

Besteht der Verdacht auf stillen Reflux, kann eine HNO-Ärztin oder ein HNO-Arzt den Hals und den Kehlkopf genauer untersuchen. Das geschieht häufig mithilfe einer kleinen flexiblen Kamera, die vorsichtig durch die Nase eingeführt wird. Die Untersuchung dauert meist nur wenige Minuten.

Dabei achten Ärztinnen und Ärzte unter anderem auf:

- Rötungen oder Schwellungen im Bereich der Stimmbänder
- Reizungen der Schleimhaut im Hals
- vermehrte Schleimbildung
- Veränderungen am Gewebe des Kehlkopfs

Diese Befunde beweisen Reflux für sich allein noch nicht, können die Diagnose aber unterstützen.

Untersuchungen, die bei Reflux manchmal eingesetzt werden

Nicht jede Patientin und nicht jeder Patient braucht umfangreiche Tests. Häufig wird die Diagnose bereits anhand der Beschwerden und der Krankengeschichte gestellt. Wenn die Symptome jedoch unklar sind oder länger anhalten, können weitere Untersuchungen hilfreich sein.

### Häufig verwendete diagnostische Verfahren sind:

Untersuchung	Was sie überprüft
<b>pH-Messung</b>	misst über 24 Stunden die Säurebelastung in der Speiseröhre
<b>Impedanzmessung</b>	erfasst sowohl sauren als auch nicht sauren Rückfluss von Mageninhalt
<b>Endoskopie</b>	ermöglicht die Untersuchung von Speiseröhre und Magenschleimhaut
<b>Laryngoskopie</b>	Sichtuntersuchung von Hals und Stimmbändern

Diese Untersuchungen klingen technisch, gehören jedoch in vielen Kliniken und Facharztpraxen zum medizinischen Alltag.

Wann ärztlicher Rat besonders wichtig ist

Viele Menschen warten lange, bevor sie mit ihren Beschwerden zum Arzt gehen. Das ist nicht ungewöhnlich, weil die Symptome oft mild wirken oder schwer einzuordnen sind.

Besonders sinnvoll ist eine ärztliche Abklärung, wenn Sie Folgendes bemerken:

- anhaltende Heiserkeit über mehrere Wochen
- chronischen Husten ohne erkennbare Ursache
- Schluckbeschwerden
- häufige Reizungen oder Brennen im Hals
- Beschwerden, die den Schlaf oder den Alltag beeinträchtigen

Eine gründliche Abklärung bedeutet nicht automatisch, dass etwas Ernstes vorliegt. Meist schafft sie vor allem Klarheit und Orientierung – und genau das erleichtert die nächsten Schritte erheblich.

Wenn die Ursache besser verstanden ist, besteht die Behandlung in der Regel aus einer Kombination aus medizinischer Betreuung und praktischen Anpassungen im Alltag.

Medikamente & Ernährung: Wie die Kombination sinnvoll wirken kann

Wenn Menschen zum ersten Mal hören, dass Reflux eine Rolle spielt, stellt sich oft sofort die nächste Frage: Brauche ich Medikamente? Manche erwarten eine schnelle Lösung durch Arzneimittel, andere möchten Medikamente am liebsten ganz vermeiden.

In der Praxis liegt der sinnvollste Weg meist irgendwo dazwischen.

Medikamente können Reizungen verringern und dem Gewebe Zeit zur Erholung geben. Gleichzeitig haben alltägliche Gewohnheiten und die Lebensmittelauswahl einen großen Einfluss darauf, wie häufig Reflux überhaupt auftritt. Werden beide Bereiche gemeinsam berücksichtigt, sind die Ergebnisse oft besser.

Häufig eingesetzte Medikamente bei Reflux

Je nach Beschwerden und Ausprägung können Ärztinnen und Ärzte verschiedene Behandlungen verordnen oder empfehlen.

Medikamentengruppe	Wirkung
<b>Protonenpumpenhemmer (PPI)</b>	verringern die Produktion von Magensäure
<b>H2-Blocker</b>	senken den Säurespiegel im Magen für mehrere Stunden
<b>Alginat-Präparate</b>	bilden eine schützende Barriere, die das Aufsteigen von Mageninhalt erschweren kann
<b>Antazida</b>	neutralisieren Magensäure vorübergehend

PPI gehören zu den am häufigsten eingesetzten Mitteln. Sie senken die Säureproduktion und können dadurch gereiztem Gewebe helfen, sich zu erholen.

Allerdings verhindern sie nicht immer den Reflux selbst. Mageninhalt kann weiterhin nach oben gelangen, auch wenn der Säuregehalt geringer ist. Genau deshalb bleiben Lebensstil und Ernährung weiterhin wichtig.

Welche Rolle die Ernährung spielt

Die Auswahl der Lebensmittel beeinflusst mehrere Faktoren, die bei Reflux eine Rolle spielen:

- wie viel Säure der Magen produziert
- wie schnell sich der Magen entleert
- wie hoch der Druck im Magen nach dem Essen ist
- wie stark empfindliches Gewebe im Hals gereizt wird, falls Reflux auftritt

Einige Lebensmittel lösen Beschwerden eher aus, andere werden meist besser vertragen.

Hier wird eine strukturierte Mahlzeitenplanung besonders hilfreich. Statt ständig zu rätseln, was Symptome verursachen könnte, sorgt ein konsequenterer Ansatz für weniger Reizung und gibt dem Körper die Möglichkeit, sich zu beruhigen.

Warum die Kombination gut funktioniert

Medikamente und Ernährung setzen an unterschiedlichen Punkten des Problems an.

#### **Medikamente helfen dabei:**

- die Säurebelastung zu verringern
- entzündetem oder gereiztem Gewebe Zeit zur Erholung zu geben
- Beschwerden in akuten Phasen besser zu kontrollieren

Ernährung und tägliche Gewohnheiten helfen dabei:

- Refluxepisoden zu verringern
- den Druck im Magen nach Mahlzeiten zu reduzieren
- empfindliches Gewebe im Hals vor zusätzlicher Reizung zu schützen

Wenn beides zusammenwirkt, erleben viele Menschen eine deutlichere Besserung.

Eine praktische Haltung dazu

Das Ziel sollte weder sein, für immer auf Medikamente angewiesen zu sein, noch sie grundsätzlich zu vermeiden, wenn sie hilfreich sein können. Sinnvoller ist es, die Behandlung als vorübergehende Unterstützung zu sehen – kombiniert mit langfristigen Gewohnheiten, die Hals und Verdauungssystem entlasten.

Manche Menschen benötigen Medikamente nur für eine begrenzte Zeit. Andere verwenden sie länger unter ärztlicher Begleitung.

Entscheidend ist vor allem, eine alltagstaugliche Routine zu entwickeln, mit der die Beschwerden beherrschbar bleiben und Essen sich wieder angenehm anfühlt.

Die nächsten Kapitel widmen sich der praktischen Seite dieses Weges – beginnend damit, wie alltägliche Lebensmittelentscheidungen zu einem ruhigeren Verdauungssystem beitragen können.