



» Das Rezept zum Coverfoto »Omelett mit Pilzen« finden Sie auf S. 74.

Liebe Leserin, lieber Leser,

kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben immer wieder saures Aufstoßen oder ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein? Das sind klare Symptome einer Refluxkrankheit. Oder müssen Sie sich immer wieder räuspern, haben des Öfteren einen Kloß im Hals und sind oft heiser? Dann könnte es sich um einen stillen Reflux handeln. Im Gegensatz zur klassischen Refluxkrankheit, bei der es mit Sodbrennen und dem Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre klare Symptome gibt, ist es bei stillem Reflux anders. Hier sind die Anzeichen weniger eindeutig.

Sodbrennen und Refluxbeschwerden gehören zu den häufigsten Erkrankungen und können gut diagnostiziert werden. Erst in den letzten Jahren rückte der stille Reflux in den Fokus. Seine Diagnose ist etwas schwieriger, da es viele unterschiedliche Symptome gibt.

In beiden Fällen stehen verschiedene Möglichkeiten der Behandlung zur Verfügung: Es gibt Hausmittel, Medikamente und in manchen Fällen muss auch eine Operation durchgeführt werden. Eine sehr wichtige Rolle in der Therapie spielt die Ernährung. Prinzipiell können Sie alles essen, was Sie vertragen, es gibt keine spezielle Anti-Reflux-Diät. Um herauszufinden, welche Lebensmittel Sie vertragen, ist es hilfreich, einmal ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch für etwa 14 Tage zu führen. So können Sie gut herausfinden, was Ihnen guttut und was nicht.

Dieses Buch möchte Sie mit allen wichtigen Informationen und vielfältigen Anregungen rund um das Thema Reflux unterstützen. Das Herzstück in diesem Kochbuch ist der Rezeptteil. Sie finden darin köstliche und bekömmliche Rezepte und Ideen zu verschiedenen Gelegenheiten: zum Frühstück, Suppen und Salate, leichte Hauptgerichte, kleine Zwischenmahlzeiten, süßes und herzhaftes Gebäck sowie Knabbereien mit schmackhaften Dips. Unbedingt probieren sollten Sie auch die verschiedenen Getränke!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren und Genießen!

Ihre Dr. Heike Raab