

Inhalt

1 Ursachen: Was führt zu Reflux? 11

| | |
|---|----|
| Die Daten sind alarmierend ... | 12 |
| Die Dysbalance des Stoffwechsels | 13 |
| Energiefresser schwächen das Anti-Reflux-Ventil | 16 |
| Anatomie und Funktion der Speiseröhre | 17 |

2 Stadien der Erkrankung und Beschwerden 21

| | |
|---|----|
| Frühstadium der Refluxkrankheit: Der vermeintliche Magenschmerz | 22 |
| Mittleres Stadium der Refluxkrankheit: „Speiseröhren- Trompete“ mit Sodbrennen, Brustschmerzen, Halsbeschwerden, Asthma | 24 |
| Fortgeschrittenes Stadium der Refluxkrankheit | 26 |

3 Speiseröhre in Gefahr! 29

| | |
|--|----|
| Beschwerden und Gewebsveränderungen | 30 |
| Die Bildung der „Speiseröhren-Trompete“ | 31 |
| Zwerchfellbruch oder doch nicht? | 32 |
| Die Refluxschleimhaut | 34 |
| Zylinderzellen und Hosenknopfzellen: Was die Schmerzen verursacht | 37 |
| Schmerzfrei heißt nicht gesund! | 39 |
| Krebsrisiko durch Becherzellen | 39 |
| Refluxschleimhaut nach Therapie? | 43 |

4 Reflux auf der Spur: Diagnosemethoden 45

| | |
|--|-----------|
| Typische und atypische Refluxbeschwerden | 46 |
| Das ärztliche Gespräch | 51 |
| Magen- und Speiseröhrenspiegelung – Krebsvorsorge | 54 |
| Reflux-Notfall | 64 |
| Druck-, Transport- und Refluxmessung der Speiseröhre | 67 |

5 Welche Reflux-Therapie? 77

| | |
|---|-----|
| Medikamente | 78 |
| Anpassung des Lebensstils (Reflux-Medical-Methode) | 80 |
| Anti-Reflux-Operation (Fundoplikatio) | 83 |
| LINX Reflux Management System (Magnetring) | 91 |
| Stimulation mit dem EndoStim-Schrittmacher | 101 |
| HALO®-Radiofrequenzablation bei Krebsvorstufen (Barrett-Ösophagus) | 102 |
| Reflux in der Schwangerschaft | 109 |

6 Das erfolgreiche Ernährungskonzept | 13

| | |
|--|-----|
| In welchen Nahrungsmitteln ist konzentrierter Zucker enthalten? | 116 |
| Das Prinzip der Anti-Reflux-Ernährung | 120 |
| So leicht geht's: ohne konzentrierten Zucker durch den Tag .. | 121 |
| Fragen und Antworten | 124 |
| Köstliche Gerichte, die Magen und Speiseröhre guttun | 127 |

Anhang | 35

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Patientenbeispiele gelistet | 136 |
| Quellenverzeichnis | 137 |
| Stichwortverzeichnis | 139 |
| Über die Autoren | 142 |

