

Sabine Schreiner

111 REZEPTE

Reflux

**ENDLICH SCHLUSS MIT ÜBELKEIT,
BRENNEN UND RÄUSPERZWANG**



**Lebensmittel
sicher
auswählen**

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Reflux-Test: Bin ich betroffen?

Die Beantwortung der folgenden Fragen kann dir einige Hinweise auf eine mögliche Refluxerkrankung liefern. Der Test ersetzt natürlich nicht die Diagnose durch deine Ärztin oder deinen Arzt.

Je mehr Fragen du mit „Ja“ beantwortest, umso eher deutet das auf einen Reflux hin.

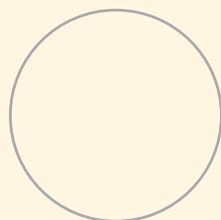
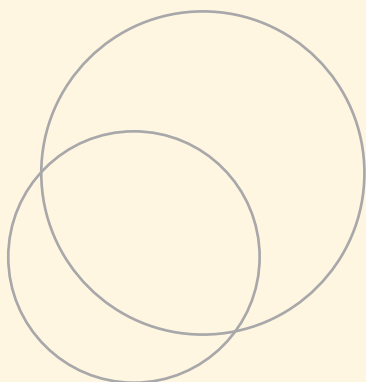
	Ja	Nein
Nimmst du regelmäßig und häufig ein Brennen in der Speiseröhre bzw. hinter dem Brustbein wahr?	☐	☐
Treten deine Beschwerden besonders nach dem Genuss von bestimmten Lebensmitteln, z. B. Zitrusfrüchten, Tomaten, Kaffee, Schokolade auf?	☐	☐
Merkst du, dass vor allem fettreiche Mahlzeiten ein Brennen in der Speiseröhre hinterlassen?	☐	☐
Verschlimmern sich die Symptome, wenn du nach dem Essen den Kopf nach vorne beugst oder dich hinlegst?	☐	☐
Beobachtest du morgens häufig, dass du dich räuspern musst, hustest oder auch leicht heiser bist, ohne dass du dich erkältet fühlst?	☐	☐

Sabine Schreiner

111 REZEPTE

Reflux

**ENDLICH SCHLUSS MIT ÜBELKEIT,
BRENNEN UND RÄUSPERZWANG**



Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

INHALT

Herzlich willkommen! 4

REFLUX – DAS SOLLTEST DU WISSEN 7

Ein kleiner Ausflug in Speiseröhre und Magen 8

Welchen Weg nimmt dein Essen? 8

Was passiert im Magen? 12

Was es mit dem Vagusnerv auf sich hat 14

Was läuft anders bei Reflux? 15

Was bei Reflux passiert 15

Welche Symptome es gibt 16

Woher kommen Räuspern, Husteln und Heiserkeit? 17

Ursachen und Risikofaktoren 18

Zwerchfellbruch 18

Medikamente 19

Erhöhter Druck im Bauchraum 20

Schwangerschaft 21

Rauchen 22

Psychische Belastungen 22

Ungünstige Ernährung 23

So behandeln die Reflux-Profis 24

Diagnoseverfahren 24

Behandlungsmöglichkeiten 26

Hausmittel 30

Leinsamensud 30

Tees 30

Kartoffelsaft 32

Brot, Nüsse und Haferflocken 32

WIE DU DEINE ERNÄHRUNG UMSTELLST 35

Lebensmittel unter der Lupe 36

Diese Lebensmittel lässt du besser weg 36

Diese Lebensmittel funktionieren meist gut 39

Die richtigen Getränke 40

Wie sieht eine gute Ernährung bei Reflux aus? 43

11 Regeln für deine Ernährung bei Reflux 43

Auf die Portionsgrößen kommt es an 44

Eiweiß – hilfreich bei Reflux 47

Den Nährwertgehalt besser einschätzen 49

So geht's zu deiner ganz persönlichen

Säurefreiheit 51

Schritt 1: Sieh dir deine bisherige Ernährung an 51

Schritt 2: Werte die Ergebnisse aus 54

Schritt 3: Liste die für dich geeigneten Lebensmittel auf 55

Schritt 4: Besorge dir die passenden Nahrungsvorräte 57

Was tun im Urlaub? 60

111 LECKERE UND REIZARME REZEPTE BEI REFLUX 63

Frühstück 64

Salate 90

Suppen 100

Vegetarische Gerichte 112

Fleischgerichte 154

Fischgerichte 178

Snacks, Desserts und Dips 194

Rezeptregister 218

HERZLICH WILLKOMMEN!

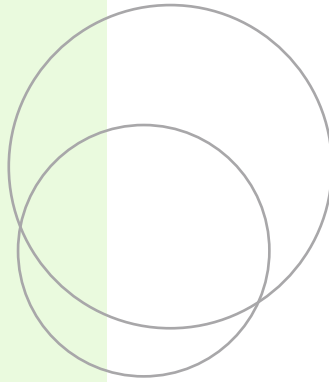
Liebe Leserin, lieber Leser,

wie geht es dir gerade? Spürst du immer wieder ein Brennen hinter dem Brustbein, das bis in den Hals hinaufreicht? Musst du vor allem nach dem Essen regelmäßig sauer aufstoßen? Wachst du morgens auf und musst dich räuspern oder husteln, obwohl du gar nicht erkältet bist?

Der brennende Schmerz hinter dem Brustbein, das Sodbrennen, ist eines der häufigsten Symptome für Reflux, also den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Rund 15 Millionen Menschen in Deutschland werden davon geplagt.

Vielleicht vermutest du, dass du unter Reflux leidest, oder du hast bereits von deinem Arzt oder deiner Ärztin die Diagnose GERD erhalten – gastroösophageale Refluxkrankheit (*gastroesophageal reflux disease*). Doch wie geht es nun weiter? Im Internet und in den sozialen Medien findest du eine Flut an Informationen zum Thema Reflux, die oft widersprüchlich sind. Das kann wirklich verwirrend sein und dich überfordern.

In meine Praxis für Ernährungsberatung und -therapie kommen Menschen, die verunsichert sind und nicht mehr wissen, was sie eigentlich essen können. Das, was doch immer funktioniert hat, verursacht auf einmal Beschwerden. Wenn wir uns dann gemeinsam ihre Ernährung und ihre Essgewohnheiten ansehen, sind viele über die möglichen Ursachen ihrer Beschwerden verblüfft.



Die gute Nachricht: Es muss gar nicht kompliziert sein, eine Besserung deiner Beschwerden zu erzielen. Oft haben sich im Laufe der Jahre ungünstige Gewohnheiten eingeschlichen, die der Körper nun nicht mehr toleriert.

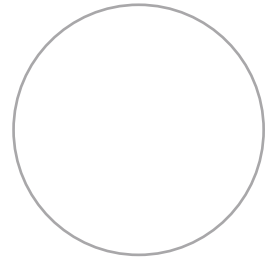
Wenn du nicht dauerhaft Medikamente einnehmen möchtest, sondern den Weg über die Ernährung suchst, um deine Beschwerden zu lindern, zeigt dir dieses Buch den Weg dorthin auf.

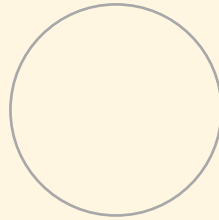
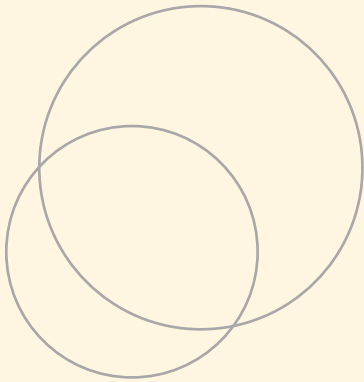
Mit meinem Buch gebe ich dir neben grundsätzlichen Informationen zum Thema Reflux einen sicheren Leitfaden mit einfachen Regeln und Rezepten an die Hand, mit dem du dafür sorgen kannst, dass du dich wieder wohlfühlst und deine Beschwerden sich bessern.

Deine

Sabine Breuer

PS: Im Buch findest du QR-Codes, unter denen du dir Vorlagen herunterladen kannst. Aber nicht nur: Hier habe ich dir außerdem eine Packliste für den Urlaub und eine Checkliste für die Hotelbuchung zusammengestellt.





REFLUX – DAS SOLLTEST DU WISSEN

In diesem Kapitel lernst du, was im Körper passiert, wenn wir Nahrung zu uns nehmen, wie es dabei zu Sodbrennen und Reflux kommen kann und welche Risikofaktoren es gibt. Außerdem erfährst du, welche Maßnahmen derzeit der Medizin zur Verfügung stehen und was es an bewährten Hausmitteln gibt, die deine Beschwerden lindern können.

Ein kleiner Ausflug in Speiseröhre und Magen

Damit du besser verstehst, was gerade in deinem Körper brennt und warum bestimmte, oft einfache Maßnahmen so hilfreich sind, geht es zunächst einmal um ein paar Grundlagen der Verdauung, genauer gesagt um die Bereiche Speiseröhre und Magen.

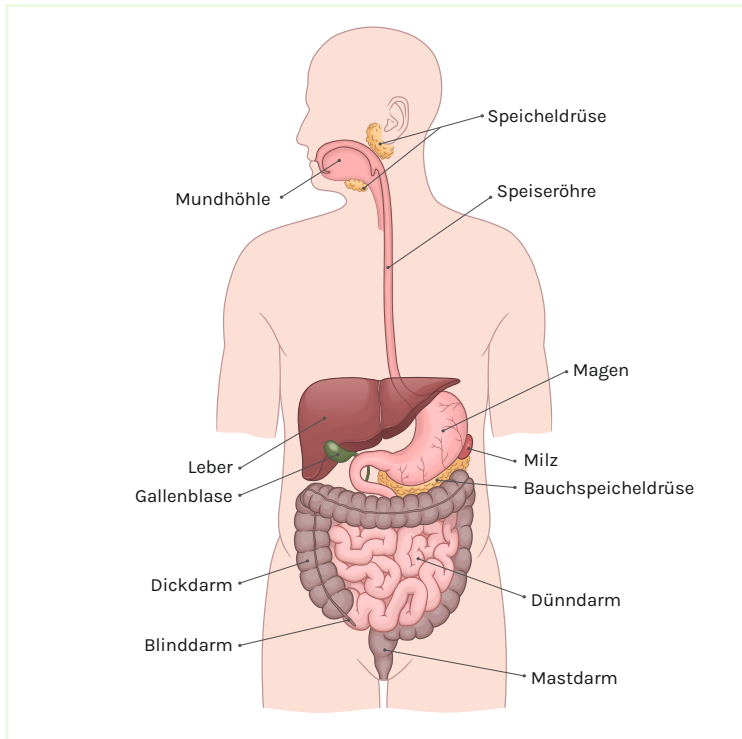
Welchen Weg nimmt dein Essen?

Ich könnte mir vorstellen, dass du nur selten Schnitzel mit Pommes isst, weil du bereits festgestellt hast, dass es dir bei Reflux nicht so gut bekommt. Ich nehme diesen Klassiker der deutschen Küche trotzdem mal als Beispiel für den Weg der Nahrung durch den Körper: Wie würde der Weg eines Schnitzels mit Pommes aussehen?

Den ersten Bissen zerkleinerst du im Mund mit den Zähnen. Gut kauen und langsam essen ist enorm wichtig, damit die Verdauung gut ablaufen kann. So kannst du übrigens grundsätzlich schon so einigen Verdauungsbeschwerden vorbeugen.

Tipp

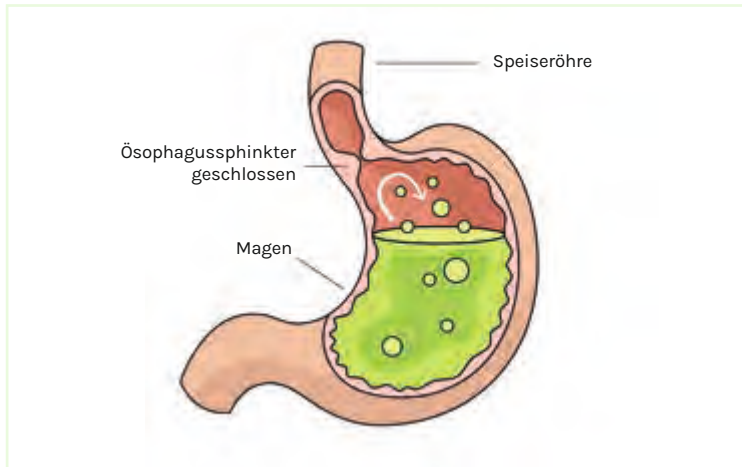
Langsam essen und gut kauen, also 20- bis 30-mal pro Bissen, kann etlichen Verdauungsbeschwerden vorbeugen!



Unser Verdauungssystem

Beim Kauen wird Speichel von den sechs Speicheldrüsen (jeweils zwei Ohr-, Unterkiefer- und Unterzungenspeicheldrüsen) in die **Mundhöhle** freigesetzt. Der Speichelfluss beginnt aber schon vor dem Kauen, denn er wird durch den Anblick und den Geruch deines Schnitzels mit Pommes angeregt. Es läuft dir also im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser im Mund zusammen.

Im Speichel befinden sich wichtige Inhaltsstoffe, durch die erste Kohlenhydrate in ihre Bestandteile zerlegt werden. Aber nicht nur das, sie wehren auch Bakterien ab, die beispielsweise mit der Nahrung oder der Atemluft in den Mund- und Rachenraum gelangen.



Die gesunde Speiseröhre mit funktionierendem Schließmuskel zwischen Magen und unterer Speiseröhre

Der Speichel besteht aus:

- 95 Prozent Wasser
- Schleimstoffen
- Antibakteriellen Substanzen: z. B. Immunglobulin A, Wasserstoffperoxid, Lysozym
- Elektrolyten: Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid, Bikarbonat

Das Wasser und die Schleimstoffe im Speichel sorgen dafür, dass die Nahrung gleitfähig genug ist, um in die Speiseröhre weitertransportiert zu werden. Die antibakteriellen Substanzen, beispielsweise das Immunglobulin A, machen bereits im Mund einige Krankheitserreger unschädlich. Immunglobulin A befindet sich in allen äußeren Sekreten des Körpers: im Speichel, in der Tränenflüssigkeit, im Schleim in den Bronchien und im Darm, und dient als erste Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien.

Elektrolyte sind bestimmte in Wasser gelöste Mineralsalze. Wenn sie in einer Flüssigkeit aufgelöst werden, zerfallen sie in Teil-

chen, von denen ein Teil positiv und ein Teil negativ geladen ist. Die geladenen Teilchen nennt man Ionen. Sie können elektrischen Strom leiten und dadurch Informationen zwischen den Nervenzellen übermitteln. Um die reibungslose Zusammenarbeit von Organen und Geweben zu gewährleisten, müssen diese Mineralsalze immer in einem ausgewogenen Verhältnis im Körper vorhanden sein.

In Bezug auf Reflux ist das Elektrolyt Bikarbonat besonders interessant. Chemisch gesehen ist es das Salz der Kohlensäure, das in vielen Körperflüssigkeiten Säuren neutralisiert, diese also in ihrer Säurewirkung abschwächt. In der Mundhöhle kann Bikarbonat im Speichel die Säurewirkung von Lebensmitteln zum Schutz der Zähne verringern, durchaus aber auch die Magensäure schon etwas abpuffern, da der Speichel mit der Nahrung heruntergeschluckt wird. Der menschliche Speichel hat einen pH-Wert zwischen 6,0 und 7,5, geht also bis in den basischen Bereich. Bei Zuckerkonsum fällt er in den sauren Bereich ab.

Tipp

Trinke nach dem Essen einen Schluck Wasser und kaue für zehn Minuten einen zucker-, pfefferminz- und mentholfreien Kaugummi. Das regt die Speichelproduktion an. Achtung: Pfefferminze und Menthol wirken muskelentspannend – auch auf den Schließmuskel der Speiseröhre, was bei einem Reflux kontraproduktiv wäre.

Idealerweise hast du den Bissen deines Schnitzels nun gut gekaut – das regt auch die Speichelproduktion an – und schluckst den Nahrungsbrei hinunter. Dabei schließt sich der Kehldeckel und verhindert, dass etwas von deinem Essen in der Luftröhre landet.

Am Eingang der **Speiseröhre** befindet sich die erste Engstelle, die mit einem Ringmuskel, dem **oberen Ösophagusphinkter**, versehen ist (Ösophagus = Speiseröhre, Sphinkter = Schließmuskel).

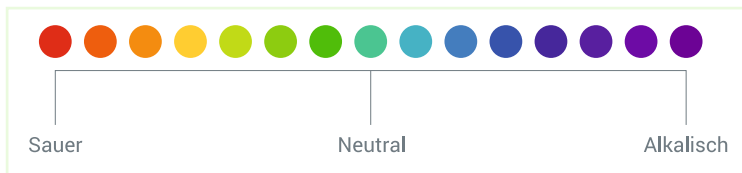
Jetzt gelangt dein Schnitzelbissen in die **Speiseröhre**, einen etwa 25 bis 28 cm langen Muskelschlauch, der mit einer Schleimschicht ausgekleidet ist. Dort wird dein Bissen gezielt durch Muskelkontraktionen weiterbefördert – dein Essen fällt also nicht einfach in den Magen hinunter. Außerdem soll durch diese Muskelstrukturen verhindert werden, dass das Essen wieder zurückfließt.

Am Ende der Speiseröhre befindet sich ein weiterer ringförmiger Schließmuskel, der **untere Ösophagussphinkter**. Diesem wird später unsere besondere Aufmerksamkeit gelten, denn er ist der entscheidende Pförtner für den Reflux.

Was passiert im Magen?

Hat dein Schnitzel glücklich alle Engstellen passiert, gelangt es in den **Magen**. Hier herrscht eine saure Atmosphäre, ungefähr so, als würdest du dein Schnitzel in Essig einlegen. In deinem Magen befindet sich allerdings kein Essig, sondern Salzsäure. Diese ist auch unbedingt nötig, um das Schnitzel weiterzuverdauen. Denn nur bei niedrigem pH-Wert wird das Enzym Pepsin aktiviert, das das Eiweiß im Schnitzel in kleine Eiweißbausteine zerlegt, die letztendlich im Dünndarm in den Körper aufgenommen werden. Darüber hinaus werden durch den sauren pH-Wert Krankheitserreger abgewehrt, er dient somit der Desinfektion.

Wenn du nichts gegessen hast, ist dein Magen richtig sauer, mit einem pH-Wert von 1–1,5. Während deiner Mahlzeit steigt der pH-Wert etwas an – dein Essen puffert die Säure.



Die pH-Skala reicht von 0 für sehr sauer, über 7 für neutral bis hin zu 14 für sehr alkalisch bzw. basisch.

Der Magen selbst ist ein sackförmiges, aus verschiedenen Muskelschichten bestehendes Hohlorgan. Er schützt sich vor dem Säurebad durch eine entsprechende Schleimschicht. Auch er besitzt am Ausgang in den Darm einen muskulären Pförtner, Pylorus, **Magenpförtner** oder einfach Magenausgang genannt, der den Nahrungsbrei portionsweise in den **Dünndarm** entlässt.

Aber nicht nur die Muskelarbeit des Magens zur Durchmischung des Speisebreis, sondern auch die Arbeit etlicher Hormone machen eine gute Verdauung möglich. Ob wir uns satt fühlen, entscheiden Botenstoffe aus Magen und Darm sowie Messfühler in der Magenwand. Diese melden ans Gehirn, wann genug Essen angekommen und der Magen gut gefüllt ist. Es braucht etwas Zeit, bis all diese Signale vom Gehirn verarbeitet werden und du eine Meldung durch die Sättigungshormone bekommst, daher spürst du ein Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten.

Tipp

Nimm dir mindestens 20, besser 30 Minuten Zeit für deine Mahlzeit. Iss bewusst. Vor allem nicht mit PC, Handy und Co. So spürst du dein Sättigungsgefühl!

Du hast es eben schon gelesen: Damit dein Schnitzel nicht wieder den Weg nach oben in die Speiseröhre nimmt, hast du einen wichtigen Schutzmechanismus: den unteren Speiseröhrenschließmuskel. Dieser dicke, ringförmige Muskel sitzt am unteren Ende der Speiseröhre und öffnet wie ein Türsteher den Eingang zum Magen, um die Nahrung portionsweise durchzulassen und dann den Zugang wieder zu schließen.

WIE DU DEINE ERNÄHRUNG UMSTELLST

Du weißt jetzt, was in deinem Magen und deiner Speiseröhre passiert und kennst erste Maßnahmen, wie du Reflux vermeiden kannst. Jetzt wird es konkret: In diesem Kapitel erfährst du, welche Lebensmittel dir bei Reflux weniger guttun und welche bekömmlich sind. Du lernst, deine Ernährung zu analysieren und Schritt für Schritt umzustellen, um deine Beschwerden nachhaltig anzugehen.

Lebensmittel unter der Lupe

Wenn du häufig Sodbrennen verspürst oder GERD bei dir diagnostiziert wurde, kann die Veränderung deiner Ernährung ein echter Gamechanger sein. Es gibt einfach bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten, die deinen Reflux fördern und verstärken können. Darunter Nahrungsmittel, die praktisch immer ungünstig sind, und andere, die individuell von einzelnen Personen vertragen werden – oder auch nicht.

Eine spezielle Anti-Reflux-Diät gibt es leider nicht. Das wäre dir vielleicht lieber, allerdings hast du so den Vorteil, dass du keinen starren Plan einhalten musst. Oft spielt eine Rolle, welche Menge du von einem Lebensmittel isst und wie häufig du es auf deinem Speiseplan stehen hast. Selbst die Tageszeit, zu der du eine Mahlzeit isst, kann wichtig werden. Ich werde dir genau zeigen, worauf du achten kannst. Auf diese Weise kannst du ganz leicht selbst überprüfen, welche Lebensmittel und/oder auch andere Faktoren in deiner Ernährung ungünstig für deinen Reflux sind.

Diese Lebensmittel lässt du besser weg

Auch wenn es keine spezielle Reflux-Diät gibt, sind verschiedene Lebensmittel als Triggerfaktoren für Reflux bekannt. Mithilfe der Tabelle auf S. 38 kannst du deine Ernährung hinsichtlich dieser Nahrungsmittel unter die Lupe nehmen.

Generell gilt, dass fett- und zuckerreiche Lebensmittel meist Probleme verursachen. Eine Ausnahme ist Lachs, der als fettreicher Fisch dennoch in der Regel gut vertragen wird – ein Glück, denn er enthält die für uns so wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Tipp

Sei vorsichtig mit allem, was sauer und scharf schmeckt – es kann deine Reflux-Symptome verstärken!

Auch wenn in der Tabelle ganz schön viele Lebensmittel auf der ungünstigen Seite stehen, lass dich nicht entmutigen. Wie viele bzw. wie viel davon isst du tatsächlich?

Vielleicht wunderst du dich auch, warum basisches Obst und Gemüse den sauren Reflux verstärken können. Das ist eine Frage, die mich häufig erreicht. Tatsächlich handelt es sich hier um zwei Paar Stiefel: Bei der Verdauung von Gemüse und Obst entstehen Basen, das heißt, beides wird in unserem Körper basisch verstoffwechselt. Das hat aber nichts damit zu tun, dass ein Lebensmittel selbst einen sauren pH-Wert haben kann.

Das wird deutlich, wenn du dir eine Zitrone vorstellst: Sie schmeckt richtig sauer und kann so deine Schleimhaut in der Speiseröhre noch weiter reizen. Bei der Verdauung der Zitrone entstehen aber Basen.

Convenience Food

Klar, wenn du wenig Zeit hast, sind diese Produkte sehr verlockend, doch in Bezug auf deinen Reflux leider alles andere als günstig, wie du vielleicht schon ahnst. Sie enthalten meist viel Fett und Zucker, auch sind sie häufig überwürzt. Außerdem soll so ein Fertigprodukt lange haltbar sein und dabei seinen Geschmack behalten. Das funktioniert meist nur mit entsprechenden Zusatzstoffen, z. B. Konservierungsstoffen. Diese haben oft schon im Namen das Wort „-säure“ stecken (Sorbinsäure, Benzoessäure). Und das ist für deinen Reflux natürlich nicht so förderlich.

Ungünstige Lebensmittel

LEBENSMITTELGRUPPE	UNGÜNSTIGE LEBENSMITTEL
Obst	• Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kirsche, Mandarine, Nektarine, Orange, Weintrauben, Zitronen • gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst
Gemüse	• Kohlgemüse, Paprika, Tomaten, Zwiebelgewächse (z. B. Bärlauch, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln) • sauer eingelegtes oder fermentiertes Gemüse (z. B. Sauerkraut, Kimchi)
Hülsenfrüchte	Linsen, Bohnen, Erbsen im Akutfall
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse	Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Bratkartoffeln
Getreide, Brot und Backwaren	Weißbrot, Toastbrot, sehr frisches Brot, Laugengebäck, Croissant, Milchbrötchen
Nüsse und Samen	gesalzene und gewürzte Nüsse und Nüsse im Teigmantel
Milch und Milchprodukte	Milchprodukte ab 3,5 % Fett, Crème fraîche, Fruchtbuttermilch, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, fertiger Milchreis und Pudding, Kakaogetränke, Käse ab 45 % Fett i. Tr.
Eier	hart gekochtes Ei, Eierspeisen mit viel Fett
Fleisch- und Wurstwaren	• fette Wurst (z. B. Blutwurst, Bratwurst, Fleischwurst, Leberkäse, Leberwurst, Mettwurst, Mortadella, Salami, Speck) • fettes Fleisch (z. B. Gans, Ente, Schweinebraten) • paniertes, frittiertes und sehr stark angebratenes Fleisch
Fisch und Meeresfrüchte	• Aal, Hering, Makrele, Thunfisch, Fisch in Mayonnaise oder Sahne • paniertes und frittiertes Fisch, Fisch mit viel Fett zubereitet (z. B. Mandelforelle)
Fette und Öle	• Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl • Mayonnaise, (Butter-)Schmalz, Marinaden, Sahneseifen
Snacks und Süßigkeiten	fette und süße Backwaren, Schokolade, Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Gewürze	alle scharfen Gewürze wie Chili, Meerrettich, Minze, Knoblauch
Sonstiges	Essig, Fertigprodukte, Ketchup, Senf, Tomatenmark

111 LECKERE UND REIZARME REZEPTE BEI REFLUX

Genug der Theorie – jetzt geht es in die Praxis. In diesem Rezeptteil findest du 111 sorgfältig zusammengestellte, leckere Gerichte zum Ausprobieren und zur Inspiration für eigene Kreationen mit den Zutaten, die du gut verträgst. Viel Spaß und gutes Gelingen!

- Rezepte mit einer „Test“-Komponente sind mit einem gelben Punkt  gekennzeichnet, auch das betreffende Lebensmittel. Durch diese Markierung kannst du die Zutat entweder gegen eine andere, für dich bekömmliche, austauschen oder sie für deine Liste gleich einmal ausprobieren.
- Bis auf wenige Ausnahmen habe ich auf Zubereitungen mit Hülsenfrüchten verzichtet, da diese bei Reflux durch ihre blähende Wirkung problematisch sein können – wie du weißt. Wenn du damit keine Probleme hast, kannst du Linsen, Bohnen und Co. wunderbar beispielsweise Salaten zufügen oder bei einigen Gerichten auch die Fleischkomponente damit ersetzen. Sehr gut geeignet sind Linsen und Bohnen auch, um Suppen sämiger und sättigender zu machen.
- Bei allen Rezepten habe ich darauf geachtet, dass die Eiweißmenge höher als die Fettmenge ist. Das ist bei Reflux bekömmlicher.
- Unter den einzelnen Rezeptzubereitungen findest du außerdem viele Tipps zu Zubereitung, Variationsmöglichkeiten und andere Infos.

FRÜHSTÜCK

Körniger Frischkäse mit Gurke und Kresse

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion

6 cm Salatgurke (80 g)
150 g körniger Frischkäse (10 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
einige Stängel frischer Dill
¼ Kästchen Kresse

Eine Portion enthält:

157 kcal (655 kJ)
22 g Eiweiß
5 g Fett
6 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 Die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Frischkäse heben. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.
- 2 Den Dill abbrausen, trocken schütteln und abzupfen, die Kresse abschneiden und in einem Sieb waschen und trocken schütteln. Den Dip damit garnieren.

Tipps

Dazu passt ein fein gemahlenes Vollkornbrot, gerne auch das selbst gebackene Eiweißbrot auf S. 66.
Abends bitte keine Rohkost: Gurken können schwer im Magen liegen.
Wenn du magst und sie verträgst, gib noch etwas Sprossen hinzu, sie enthalten viele Vitalstoffe.



SUPPEN

Brokkolisuppe mit Kokosmilch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

300 g Brokkoli
100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
80 g Pastinaken
1 TL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Kokosmilch
Kräutersalz, Pfeffer
¼ Kästchen Kresse
10 g Kürbiskerne

Eine Portion enthält:
203 kcal (851 kJ) Energie
13 g Eiweiß
6 g Fett
29 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 Den Brokkoli putzen und abbrausen. Grob zerkleinern, auch den Strunk. Kartoffeln und Pastinaken schälen, kurz abwaschen und in Stücke schneiden.
- 2 Das Olivenöl in einen Topf geben, das Gemüse darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch zugießen und alles gar köcheln lassen.
- 3 Die Suppe pürieren und mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Kresse abschneiden, in einem Sieb waschen und trocken schütteln. Die Suppe mit Kresse und Kürbiskernen garnieren.

Tipp

Meine Suppen sind meist etwas dickflüssiger. Natürlich kannst du das für dich anpassen und noch Flüssigkeit zugeben.



FLEISCHGERICHTE

Rindfleisch- Auberginen-Pfanne

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

250 g Rinderfilet
1 große Aubergine
120 g Reis
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Eine Portion enthält:
547 kcal (2288 kJ) Energie
43 g Eiweiß
19 g Fett
53 g Kohlenhydrate

Tipp

Das Salzen der Aubergine entzieht ihr Wasser und Bitterstoffe. Außerdem nimmt sie durch das vorherige Salzen auch weniger Fett auf – ideal für eine fettarme Zubereitung.

Zubereitung

- 1 Die Aubergine waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. In fingergroße Stücke schneiden, salzen und 30 Minuten ziehen lassen, dann abspülen und trocken tupfen.
- 2 Den Reis in einem Sieb waschen und nach Packungsanweisung zubereiten, dann abgießen.
- 3 Das Rinderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer größeren, beschichteten Pfanne erhitzen.
- 4 Rinderfilet und Auberginen zum Olivenöl geben und leicht anbraten. Bei milder Hitze schmoren lassen, bis alles gar ist. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Das Ragout mit dem Reis zusammen anrichten.



SNACKS, DESSERTS UND DIPS

Vollkornbrötchen mit gegrilltem Kürbis

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 1 Portion

1 Hokkaidokürbis (150 g)

1 TL Olivenöl

1–2 Stängel Petersilie

1 Vollkornbrötchen

150 g Kräuterquark (10 % Fett i. Tr.)

Außerdem

Backpapier

Eine Portion enthält:

419 kcal (1760 kJ) Energie

29 g Eiweiß

8 g Fett

64 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 Den Kürbis unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit wenig Wasser vorgaren. Er sollte noch bissfest sein. Halbieren und die Kerne entfernen.

2 150 g Kürbis in dünne Spalten teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit dem Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C wenige Minuten mit der Grillfunktion backen.

3 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Das Brötchen halbieren und mit dem Kräuterquark bestreichen. Die gegrillten Kürbisspalten auf den Quark legen und mit Petersilie garnieren.

Tipp

Natürlich kannst du auch den gesamten gegarten Kürbis im Ofen rösten und für weitere Gerichte verwenden.



Karotten-Apfel-Muffins

Zubereitungszeit: 20 Minuten +
30 Minuten Backzeit

Zutaten für 12 Stück

2 kleine Karotten (100 g)
1 großer Apfel (150 g)
1 kleine Banane (80 g)
100 g Dinkelvollkornmehl oder
Dinkelmehl Type 1050
100 g zarte Haferflocken
1 EL Kokosflocken
1 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Backpulver
150 ml Sojadrink
60 g Magerquark
1 TL Zimt
½ TL Bourbon-Vanillepulver

Außerdem

Papierförmchen oder
Muffinbackblech
Backpapier

Ein Stück enthält:
160 kcal (670 kJ) Energie
6 g Eiweiß
4 g Fett
27 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 Karotten und Äpfel waschen, schälen und raspeln, die Banane zerdrücken.
- 2 Mehl, Haferflocken und die restlichen Zutaten miteinander vermengen. Obst und Gemüse zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 3 12 Papierförmchen oder ein Muffinbackblech (die Formen mit etwas Öl einfetten) bereitstellen. Den Teig mit einem Esslöffel in die Förmchen füllen.
- 4 Bei 180 °C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Muffins eventuell in den letzten 10 Minuten mit Backpapier abdecken, damit sie nicht zu braun werden.

Tipp

Die Muffins sind super auch
als Frühstück, besonders zum
Mitnehmen.



Rezeptregister

Frühstück

- Körniger Frischkäse mit Gurke und Kresse 64
- Saftiges Eiweißbrot ohne Hefe 66
- Baked Oats mit cremigem Vanilletopping 68
- Avocado-Quarkbrot 69
- Glutenfreies Kartoffelbrot 70
- Veganer Bananenshake 72
- Mango-Putenbrust-Toast 73
- Grüne Schnitte 74
- Rührei-Krabben-Toast 76
- Glutenfreie Pancakes mit Rote-Bete-Aufstrich 77
- Vollkornbrot mit pochiertem Ei 78
- Proteinreicher Erdbeerskyr 80
- Hirsebrei mit Zimtbirne 81
- Glutenfreier Reisbrei mit Pflaumen 82
- Frischkäseplätzchen mit Apfelmus 83
- Pfirsich-Smoothie 84
- Gurke-Spinat-Smoothie 84
- Erdbeer-Porridge 85
- Bagel mit Lachs und Kräuterquark 86
- Frischkäsestulle mit Karottenraspel 88

Salate

- Wassermelonen-Mozzarella-Salat 90
- Spargel-Erdbeer-Salat 92
- Fruchtiger Salat mit Schinken 93
- Apfel-Mangold-Rohkost 94
- Herbstlicher Radicchiosalat 96
- Pfirsich-Spinat-Salat 97
- Zucchini-Brot-Salat mit Dip 98

Suppen

- Brokkolisuppe mit Kokosmilch 100
- Leichtes Kürbissüppchen mit Tofu 102
- Karottensuppe mit Linsen 103
- Pastinakensuppe mit Birnen 104
- Cremige Kohlrabisuppe mit Schinken 106
- Grüne Spargelsuppe mit Bohnen 108
- Kartoffel-Fenchelsuppe mit Garnelen 110
- Leichte Blumenkohlsuppe 111

Vegetarische Gerichte

- Risotto mit Kürbis und Pilzen 112
- Zucchini-Lasagne 113
- Kartoffel-Zucchini-Gratin mit Rote-Bete-Salat 114
- Grüne Buddha-Bowl 116
- Spargelquiche mit Feta 118
- Fenchelgratin 120
- Quinoasalat mit Kürbis und Granatapfel 122
- Blumenkohl aus dem Ofen 124
- Penne mit Spinat-Brokkoli-Pesto 126
- Gefüllte Zucchini 128
- Gefüllter Kürbis mit Hirse 130
- Mangold-Fladen mit Schafskäse 132
- Kartoffelauflauf mit Gemüse 133
- Schnelle Spinat-Frittata 134
- Bratreis mit Gemüse und Ei 135
- Ofen-Wurzelgemüse mit Dip 136
- Tortellini mit Spinat und Karotten 138
- Grüne Shakshuka 139
- Kartoffelmuffins mit Spinat und Schafskäse 140
- Leichte Quinoa-Brokkoli-Pfanne 142
- Quinoa-Bowl mit Brokkoli und Tofu 143
- Spargel mit Ei 144

Süßkartoffeln und Rote Bete aus dem Ofen 146
Fusilli mit Rote-Bete-Soße 147
Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta 148
Herzhafter Quarkauflauf 150
Gratinierter Chicorée 151
Süßkartoffelwaffeln mit Dip 152

Fleischgerichte

Rindfleisch-Auberginen-Pfanne 154
Putenbrustsalat mit Chicorée, Endivie und Mango 156
Hähnchenbrustspieße auf Risibisi 158
Schneller Nudleintopf mit Hähnchen 159
Wrap mit Putenbrust und Dip 160
Blumenkohl-Schinken-Spieße 161
Putenschnitzel aus dem Ofen 162
Schnelle Putenpfanne mit Gemüse 164
Hähnchenspieße mit Mango-Kokos-Soße 165
Butternutkürbis mit Hackfleisch gefüllt 166
Bulgur-Hackfleischbällchen aus dem Ofen 168
Pastapfanne mit Hähnchenbrust und Spinat 170
Omelette mit Spargel und gekochtem Schinken 171
Zucchinipizza mit gekochtem Schinken 172
Rindfleisch-Kürbis-Topf 174
Gemüserollen mit Pute 176
Schweinefilet mit Steckerübgemüse 177

Fischgerichte

Lachs aus dem Ofen 178
Heilbutt mit gebackenem Fenchelgemüse 180
Forellenfilet auf Feldsalat und Granatapfelkernen 181
Ofenkartoffel mit Dip, Spinat und Lachs 182
Süßkartoffel mit Avocadodip und Garnelen 183
Kabeljaufilet mit Ofenkartoffeln 184

Zanderfilet auf Karottengemüse 186
Rotbarschfilet mit Rote-Bete-Püree und Pellkartoffeln 187
Zoodles mit gegrillten Garnelen 188
Kartoffeleintopf mit Lachs 190
Fischfrikadellen aus dem Ofen 191
Brokkoli-Lachs-Quiche 192

Snacks, Desserts und Dips

Vollkornbrötchen mit gegrilltem Kürbis 194
Milder Karottenaufstrich 196
Papaya-Buttermilch 196
Selfmade-Gemüsechips 197
Ratz-Fatz-Erbseaufstrich 198
Hummus light 199
Süßes Zucchini Brot 200
Amaranth-Mango-Joghurt 202
Apfel-Quarkspeise 203
Karotten-Apfel-Muffins 204
Proteinreicher Linsendip 206
Vollkornkekse 207
Brokkoli-Dip 208
Bruschetta mit Roter Bete 210
Leckeres Brot mit Schinken und gebackenen Aprikosen 212
Melone mit Schinken 213
Körniger Mandelfrischkäse mit Erdbeeren 213
Gurkenröllchen mit Frischkäse und Räucherlachs 214
Apfelaufguss aus dem Ofen 215
Gebackene Aprikose mit Mascarpone-Schaum 216

Einfach richtig atmen – gar nicht so leicht!



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Ganzheitliche Atem-übungen: Effektive Body-Mind-Übungen, die die Atmung und Konzentration verbessern
- Gesundheitliche Vorteile: Atemtechniken, die sich positiv auf den Blutdruck, das Immunsystem und die sportliche Leistung auswirken
- Stressbewältigung: Spezielle Atemübungen zur Entspannung und zur Reduktion von Nervosität und Anspannung

Manuel Eckardt

11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3187-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die Lösung bei Verspannungen – ganzheitlich und nachhaltig



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Die Autoren sind bekannt vom YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema Ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen
- Die ganzheitliche Body-Mind-Methode der Autoren ist leicht verständlich und im Alltag sehr gut umzusetzen
- Mit 10 effektiven Übungen für Nacken, Schulter und Rücken

Tobias Knop · Daniel Niehaus

Verspannungen loswerden

176 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3163-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-3211-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-3212-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3213-4 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: azurita – stock.adobe.com, PixMarket – Shutterstock

stock.adobe.com: Maria: 1, 6, 34, 62; Refluo: 9; Oleksandr Pokusai: 10; Red Tiger Design: 12; VIK-TORIIA DROBOT: 65; nsphotostudio: 67; виктория статных: 71; nata_vkusidey: 75; Hanna: 79; anna_shepulova: 87; Marco Mayer: 89; fascinadora: 91; Sea Wave: 95; zoryanchik: 99; okkijan2010: 101; Svetlana Kolpakova: 105; Nickola_Che: 107; nbxler: 109; Maria Rzeszotarska: 115; vaaseenaa: 117; Mariia: 119; Olga: 121; M.studio: 123; vaaseenaa: 125; anna_shepulova: 127; zoryanchik: 129; zoryanchik: 131; Brent Hofacker: 137; Iryna Melnyk: 141; Romana: 143; Yevgeniya Shal: 145; agneskantarkuk: 149; Виктория Попова: 153; Natallya_ph: 155; FomaA: 157; Susiwe: 163; teleginatania: 169; fox17: 173; minadezhda: 175; FomaA: 179; boomeart: 185; azurita: 189; anna_shepulova: 193; Svetlana Kolpakova: 195; azurita: 201; okkijan2010: 205; Natalia: 209; anna_shepulova: 211; ld1976: 217

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt; nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Korrektur: Anja Töller, Rehburg-Loccum

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sabine Schreiner hat Ernährungswissenschaften an der Technischen Universität München studiert, ist zertifiziert vom Berufsverband für Oecotrophologie e. V. und Basenfasten-Coach nach der Wacker-Methode. Schwerpunktthemen in ihrer Praxis sind seit vielen Jahren chronische Entzündungen sowie Reflux und Sodbrennen.

Sabine Schreiner kennt Reflux aus eigener Erfahrung und kann ihre Patientinnen und Patienten daher besonders individuell beraten und unterstützen. In ihrem Podcast „Der Reflux Realtalk“ und auf Instagram unter „basenfreude“ veröffentlicht und teilt sie regelmäßig Tipps und Rezepte rund um das Thema Reflux. In ihrer Praxis in Gräfelfing begleitet sie ihre Patientinnen und Patienten in ein lebensfrohes und aktives Leben. Dazu gehören Online-Beratungen, Online-Workshops, Vorträge und Seminare.



Die besten Tipps und Rezepte von der Reflux-Expertin: Beschwerden verstehen und lindern

Wer regelmäßig von Sodbrennen geplagt wird, leidet womöglich an Reflux, dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Doch wie geht es nach der Diagnose weiter? Welche Lebensmittel sind verträglich? Welche Essgewohnheiten spielen eine entscheidende Rolle? Ernährungsexpertin Sabine Schreiner, die sich schon lange auf Reflux und Sodbrennen spezialisiert und vielen Betroffenen geholfen hat, gibt dir alle wichtigen Informationen zum Thema Reflux an die Hand. Ihr Ratgeber ist ein Leitfaden mit einfachen Regeln und Rezepten, die dir schnell helfen. Saures Aufstoßen, Brennen, Übelkeit, Völlegefühl, Husten oder Heiserkeit gehören so bald der Vergangenheit an, und du kannst dich endlich wieder wohlfühlen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Der Ratgeber unterstützt dich dabei, akute Beschwerden zu lindern und langfristig vorzubeugen.
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Lebensmitteltabellen und unkomplizierte Rezepte helfen dir, deinen Alltag refluxfreundlich zu gestalten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3211-0



9 783842 632110 22,00 EUR (D)