

LISA-MARIE GEBAUER | DR. MAIKE GROENEVELD | ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

ENDLICH RUHE IM MAGEN

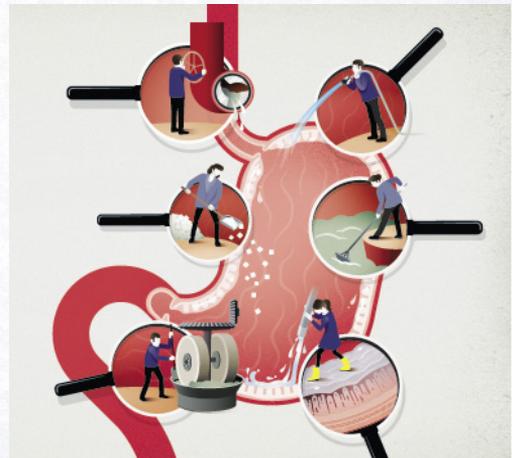


*Rezepte gegen
Sodbrennen,
Gastritis
und Reizmagen*

G|U

MAGENPROBLEME LINDERN

- 8 Die Verdauung – ein sensibles System
- 10 Der Magen unter der Lupe
- 14 Aufbau und Funktion des Magens
- 16 Auf der Flucht wird nicht verdaut
- 18 Übelkeit, Aufstoßen, Völlegefühl
- 20 Refluxkrankheit – Symptome, Ursachen und Therapie
- 24 Reizmagen – Symptome, Ursachen und Therapie
- 26 Magenschleimhautentzündung – Symptome, Ursachen und Therapie
- 28 Die Diagnose – wie stellt der Arzt Erkrankungen des Magens fest?
- 30 Protonenpumpeninhibitoren (PPI) – Fluch und Segen zugleich
- 34 PPI-Alternativen aus der Natur und der Apotheke
- 38 Ernährungstipps bei Magenproblemen
- 42 Spezielle Speisen und Getränke unter der Lupe
- 46 Verträgliche Kost bei akuter Gastritis
- 48 Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- 50 Die häufigsten Fragen und Antworten
- 52 Dos und Don'ts auf einen Blick



MAGENFREUNDLICHE GENUSSREZEPTE

- 56 **Brot, Brötchen & Müsli**
Gebäck mit langer Teigruhe sowie sanfte Porridges und Müslis beruhigen den Magen schon morgens.
- 68 **Aufstriche**
Nicht nur das Brot selbst, sondern auch das Topping kann im Magen für Turbulenzen sorgen. Diese Aufstriche nicht.
- 74 **Suppen & Eintöpfe**
Eine warme Kraftbrühe wirkt manchmal Wunder, wenn der Magen wieder rebelliert.
- 94 **Hauptgerichte**
Egal ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch – diese Gerichte mit verträglichen Zutaten tun Ihrem empfindlichen Magen gut.
- 136 **Salate & Snacks**
Vor allem Rohkost verträgt ein angeschlagener Magen oft nicht gut. Probieren Sie deshalb mal Rote-Bete-Fenchel-Salat oder bunten Couscoussalat.
- 154 **Meal Prep**
Salat im Glas und herzhafte Muffins versetzen Ihren Magen auch unterwegs nicht in Stress.
- 174 **Süßes**
Auf ein kleines Dessert mag man ungern verzichten. Naschen Sie Nusskugeln, Grießbrei und Aprikosen-Quark-Kuchen.



- 186 Sachregister
187 Rezeptregister
192 Impressum

DIE VERDAUUNG – EIN SENSIBLES SYSTEM

Das Verdauungssystem besteht aus mehreren Organen, die in ihren Funktionen eng miteinander verbunden sind. Erfahren Sie hier, wie alles zusammenhängt und welche Rolle Ihr Magen dabei spielt.

DIE VERDAUUNG IM ÜBERBLICK

Der Verdauungstrakt ist insgesamt sechs bis acht Meter lang. Wir können ihn uns als langen Schlauch vorstellen, der im Mund beginnt und am Darmausgang endet. Der Mund ist die Eingangspforte des Verdauungssystems. Hier wird die Nahrung zerkleinert, damit eine möglichst große Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme entsteht. Der Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und die im Mundspeichel enthaltenen Enzyme beginnen bereits mit der Verdauung der Kohlenhydrate. Dann geht es innerhalb von wenigen Sekunden durch die Speiseröhre (Oesophagus) in den Magen. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der mit einer Schleimschicht ausgekleidet ist, sodass er den feuchten Speisebrei gut nach unten befördern kann. Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich der untere Speiseröhrenmuskel, der die Speiseröhre vom Magen trennt. Im Magen angekommen wird der Speisebrei mit Magensaft durchmischt und weiter zerkleinert. Der wichtigste Teil der

Verdauung erfolgt danach im fünf bis sechs Meter langen Dünndarm. Er besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm (Duodenum), dem Leerdarm (Jejunum) und dem Krummdarm (Ileum). Im gesamten Dünndarm sind viele Verdauungsenzyme im Einsatz, die die Lebensmittelinhaltsstoffe in die kleinsten Bausteine zerlegen, damit sie die Dünndarmwand passieren und via Blut in alle Organe und Zellen transportiert werden können. Die innere Oberfläche des Dünndarms ist wie Samt durch kleinste Ausstülpungen vergrößert. Das ermöglicht einen intensiven Kontakt zwischen dem Nahrungsbrei und der Dünndarmoberfläche für eine möglichst große Nährstoffausbeute. Vom Dünndarm gelangt der nun nährstoffarme Rest des Speisebreis in den etwa einen Meter langen Dickdarm (Colon). Dieser entzieht dem Rest des Speisebreis einen großen Teil des Wassers, sodass ein geformter Stuhl entsteht. Der Dickdarm beherbergt Abermillionen Bakterien (Darmmikrobiom), die die letzten Reste verwerten und von unverdaulichen Bestandteilen in der Nahrung

ARZNEIMITTEL RICHTIG EINNEHMEN

Weil sich der untere Speiseröhrenmuskel nur öffnet, wenn eine gewisse Menge Flüssigkeit oder Speisebrei auf ihn treffen, sollten Medikamente immer zusammen mit einem Glas Wasser eingenommen werden, damit sie nicht am Speiseröhrenmuskel hängenbleiben. Abgesehen davon, dass sie an der Speiseröhre Schäden auslösen können, würde der Wirkstoff auch erst zeitverzögert in den Blutkreislauf gelangen.

leben. Darmbakterien erfüllen wichtige Funktionen für die Gesundheit und sollten deshalb von uns gut versorgt werden. Wenn alles »nach Plan« läuft, wird regelmäßig ein geformter Stuhl gebildet. Bauchbeschwerden sowie zu fester oder zu weicher Stuhl sollten eine Ausnahme sein.

DIE SCHALTZENTRALEN DER VERDAUUNG

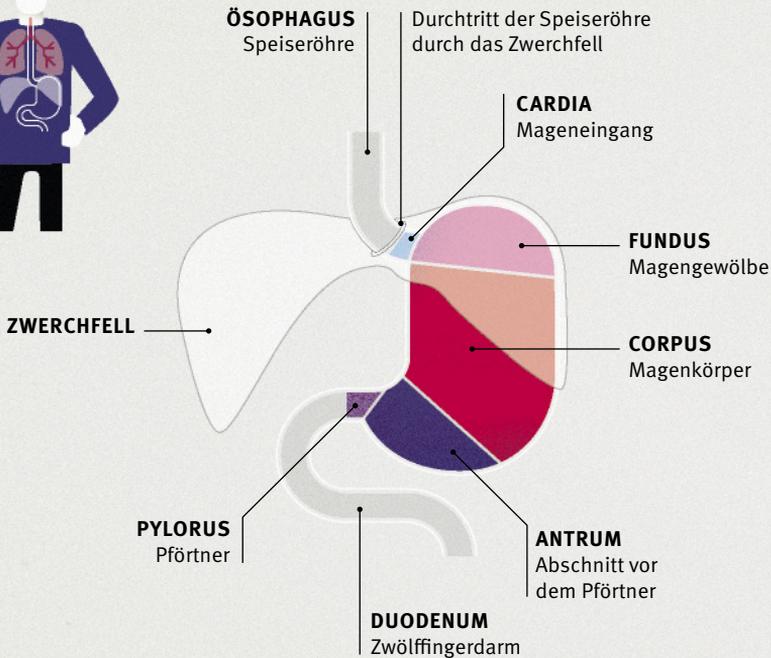
Koordiniert werden die Funktionen der verschiedenen Organe durch zwei Nervengeflechte, die den gesamten Verdauungstrakt wie zwei Netzstrümpfe vom Mund bis zum Anus durchziehen. Es gibt ein inneres und ein äußeres Nervengeflecht. Das innere befindet sich direkt über den Schleimhautzellen und reguliert die Tätigkeit der Drüsen, welche die Verdauungssäfte bilden. Das äußere Nervengeflecht liegt im Außenbereich, dort, wo die Muskelzellen die Bewegungen des Darmes steuern. Die beiden Nervengeflechte werden wiederum durch übergeordnete Nervensysteme reguliert, den Sym-

pathikus und den Parasympathikus. Über Hormone kommunizieren die einzelnen Verdauungsorgane untereinander sowie mit dem Gehirn.

STÖRUNGEN IM SYSTEM

Wenn der Magen seine Aufgaben nicht optimal erledigen kann, kommt es nicht selten eine Etage tiefer im Darm auch zu Beschwerden. Es kann aber auch umgekehrt sein: Wenn die Verdauung in unteren Teilen des Magen-Darm-Traktes nicht richtig funktioniert, kann es vermehrt zu Magenbeschwerden kommen. Dies geschieht zum Beispiel, wenn im Dünn- oder Dickdarm vermehrt Gase entstehen. Dann drückt das Gas im Darm auf den Magen. Völlegefühl kann die Folge sein und unter Umständen wird der Mageninhalt in die Speiseröhre hochgedrückt. Das Gleiche kann auch bei einer hartnäckigen Verstopfung passieren. Dadurch kommt der Transport des Verdauungsbreis ins Stocken und der Magen kann seinen Inhalt nur verzögert weitergeben.

AUFBAU UND FUNKTION DES MAGENS



Der Magen liegt im linken Oberbauch unterhalb des Zwerchfells. Er ist wie ein dehnbarer Beutel geformt, dessen Wände aus Muskeln bestehen, die nach innen mit einer Zellschicht ausgekleidet sind. In dieser Schicht befinden sich verschiedene Zellarten, die unterschiedliche Funktionen für die Verdauung erfüllen.

Der Übergang von der Speiseröhre zum **Mageneingang** (Cardia) wird von einem Muskelring wie durch ein Ventil „abgedichtet“.



Hier erfolgt die sogenannte „Säuredusche“, d. h. die von den Belegzellen gebildete **Magensäure** wird ins Innere des Magens abgegeben.



Belegzellen bilden den **Intrinsic-Faktor**, ein Protein, das für die Aufnahme von Vitamin B12 notwendig ist.



Im **Corpus** wird der Mageninhalt durch die in der **Schrittmacherzone** erzeugten wellenartigen Bewegungen gründlich durchmischt.



Die „**Antrummühle**“ zerdrückt den Mageninhalt zwischen den Magenwänden bis er fein genug ist, um den Magen über den Pfortner (Pylorus) zu verlassen.



- Schleimschicht
- Schleimhautschicht
- Bindegewebe
- Muskelschicht

BROKKOLI-REIS-SUPPE MIT EI

350 g Brokkoli
100 g Langkornreis
(z. B. Basmati-Reis, aber
keinen Vollkornreis)
800 ml Gemüsebrühe
(ersatzweise Hühnerbrühe)
3 Eier (M)
3 EL Milch
Salz
1 TL Butter
2 Stängel Petersilie
Pfeffer

Für 2 Personen
10 Min. Zubereitung
20 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

	375 kcal
	19 g Eiweiß
	12 g Fett
	43 g Kohlenhydrate

1 Den Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Brokkoliröschen zusammen mit dem Reis und der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und 15–20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

2 Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch und 1 Prise Salz zugeben und alles gut verquirlen.

3 Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) bei mittlerer Hitze schmelzen, die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 3–5 Min. zu einem Omelett ausbacken, dieses aber nicht wenden. Sobald die Eiermasse komplett gestockt ist, das Omelett aus der Pfanne nehmen und anschließend auf einem Küchenbrett in mundgerechte Rechtecke schneiden.

4 Nach 15 Min. Suppen-Kochzeit regelmäßig prüfen, ob der Reis bereits gar ist, und die Kochzeit gegebenenfalls verlängern. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

5 Die Omelettstücke in die fertige Suppe geben und diese mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.



FÜR DIE
**AKUTE
PHASE**

SCHWEINEFILET MIT KÜRBISPÜREE

und Mangold

350 g Schweinefilet

Salz

Pfeffer

½ EL Öl

Für das Kürbispüree

300 g Hokkaido-Kürbis

1 TL Butter

200 g Kokosmilch

Salz

Pfeffer

1 EL Limettensaft

Für das Mangoldgemüse

350 g Mangold (gerne in unterschiedlichen Farben)

1 EL Öl

Salz

Pfeffer

1 TL Anissamen

4 EL Kokosmilch

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

1 Std. Garen

Nährwert pro Portion:

	380 kcal
	44 g Eiweiß
	15 g Fett
	22 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 85° vorheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum in 2–3 Min leicht anbraten – nicht garen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen, ein Backblech als Auffangschale darunterschieben. Das Fleisch im Backofen (Mitte) 1 Std. garen.

2 Für das Püree den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kürbiswürfel darin andünsten. Kokosmilch dazugeben, zum Kochen bringen und die Kürbiswürfel darin zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln.

3 Inzwischen den Mangold waschen, putzen und Blätter und Stiele in fingerdicke Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Mangold darin 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten. Das Gemüse mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Anissamen in einem Mörser zerstoßen und dazugeben. Zum Schluss die Kokosmilch unter das Mangoldgemüse rühren.

4 Den gegarten Kürbis mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, wenig Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Püree und dem Mangold auf zwei Tellern anrichten.



WARMER KÜRBISSALAT

mit Hähnchen und Couscous

300 g Hokkaido-Kürbis
100 g Rote Bete
(ersatzweise Pastinaken)
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
200 g Hähnchenbrustfilet
100 g Couscous
1 TL mildes Currypulver
½ Bund Koriandergrün
½ Bund Petersilie
1 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	570 kcal
	35 g Eiweiß
	19 g Fett
	67 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Rote Bete schälen und ebenfalls in walnussgroße Stücke schneiden. Das Gemüse in eine kleine ofenfeste Form geben, mit Salz und wenig Pfeffer würzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und vermengen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

2 Inzwischen das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin kurz anbraten. Couscous, 200 ml Wasser, Salz und Currypulver zugeben. Den Pfanneninhalt zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 5 Min. garen.

3 Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und getrennt voneinander hacken. Für die Sauce Tahin, Zitronensaft, 3 EL Wasser und etwas Salz in einer Tasse glatt rühren.

4 Das Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten, mit der Tahinsauce übergießen und mit der Petersilie bestreuen. Den Koriander unter den Hähnchen-Couscous heben und diesen neben dem Ofengemüse auf den Tellern arrangieren.

MEAL-PREP-TIPP

Der Kürbissalat schmeckt auch kalt sehr gut. Wenn Sie also einen ganzen Kürbis verarbeiten (doppeltes Rezept), ist die Gemüseportion für den nächsten Tag schon fertig.



APRIKOSEN-QUARK-KUCHEN

Für den Teig

1 Bio-Zitrone

1 Ei (M)

125 g Butter

250 g Dinkelmehl
(Type 1050)

½ TL Backpulver

80 g Zucker

Salz

Für den Belag

600 g Aprikosen

2 Eier (M)

50 g Zucker

250 g Magerquark

3 EL Dinkelgrieß

100 g gemahlene Mandeln

Außerdem

Fett für die Form

Für 1 Springform

(26 cm Ø; 12 Stücke)

30 Min. Zubereitung

30 Min. Kühlen

55 Min. Backen

1 Für den Teig die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben.

2 Ei, Butter in Würfeln, Mehl, Zitronenschale, Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Min. in den Kühlschrank legen.

3 Inzwischen für den Belag die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe, Zucker und Quark mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Grieß und Mandeln unterrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform fetten. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen, der etwas größer ist als der Durchmesser der Form. Die Form damit auslegen und einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Die Quarkmasse einfüllen und die Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen.

5 Den Kuchen im heißen Ofen (unten) ca. 55 Min. backen. Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

Nährwert pro Stück:

	315 kcal
	10 g Eiweiß
	17 g Fett
	31 g Kohlenhydrate



MAGENGESUNDE GENUSSREZEPTE



Sie haben Probleme mit dem Magen? Magenschmerzen, Sodbrennen oder Reflux? Unsere Expertinnen erklären anschaulich Hintergründe und Zusammenhänge der verschiedenen Beschwerden und zeigen, was dagegen hilft!

Mit vielen praxiserprobten Ernährungs- und Alltagstipps und über 70 leckeren Rezepten – auch für Akutphasen – bieten sie ein umfassendes Konzept für ein gutes Bauchgefühl. Und das ganz ohne Säureblocker!



456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8419-1



€ 19,99 [D]

www.gu.de