



MAGENKOMPASS

# Ernährung bei Stillem Reflux

## Lebensmittellisten

A n d r e a   B .   K u h l

## Inhalt

Stiller Reflux und Ernährung – ein leidiges Thema	2
Trinken bei Stilem Reflux	5
Richtig Essen bei Stilem Reflux	8
Gemüse	8
Salate	10
Kräuter	11
Obst essen richtig gemacht	13
Fleisch – Was ist verträglich bei Stilem Reflux?	15
Fisch und Meeresfrüchte	17
Zubereitung von Fleisch und Fisch:	18
Wurst	19
Fette und Öle	19
Beilagen	21
Brot und Kuchen	22
Milchprodukte	24
Eierspeisen	25
Snacks	26
Nüsse und Samen	26
Süßungsmittel	27
Was ist sonst noch zu beachten:	28

# Stiller Reflux und Ernährung – ein leidiges Thema

Es herrscht Verwirrung zum Thema Ernährung bei Stilem Reflux. Jemand der sich nicht gut auskennt, mit der Ernährung bei Refluxproblemen findet kaum sinnvolle Suchergebnisse, wenn er >Ernährung bei Stilem Reflux< googelt.

Entweder verweisen die Artikel einfach auf eine basische Ernährung oder man setzt die Ernährung bei klassischem Reflux und bei Stilem Reflux gleich.

Doch ganz so einfach ist es nicht, wissen Betroffene.

Bei Stilem Reflux sollte man sich nicht nur magenfreundlich ernähren, sondern auch Lebensmittel und Getränke meiden, die in ihrer Ausgangsform, sprich auf dem Teller oder im Glas sauer sind, denn diese Lebensmittel können Pepsine, die sich in unseren Schleimhäuten eingenistet haben, wieder aktivieren. Sind sie wieder aktiv, so beginnen sie zügig mit der Eiweißverdauung. Das heißt, sie beginnen unsere Schleimhäute in Speiseröhre, Kehlkopf, Rachen und Nasennebenhöhlen zu verdauen. Ich weiß, das klingt ein bisschen gruselig, aber genau das passiert!

Das Ergebnis: Es entstehen Entzündungen und Schwellungen in den Schleimhäuten, die vielfältige Beschwerden verursachen.

Doch was kann man nun zu sich nehmen, wenn man die Diagnose Stiller Reflux beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder beim Gastroenterologen bekommen hat?

Die Ärzte halten sich zu diesem Thema meist sehr bedeckt.

Oder es kommt die Empfehlung, doch einmal logisch zu denken und einfach saures aus dem Speiseplan zu streichen.

Viele lassen sich dann privat von einem Ernährungsberater schulen oder sie suchen verzweifelt im Internet herum.

# Ernährung bei Stilem Reflux

Doch es gibt jede Menge Tücken und Fallstricke für Neulinge.

Ich soll nichts Saures trinken? Gut. Cola ist doch süß, oder?

Nicht wenige Ärzte in den Vereinigten Staaten meinen zu diesem Thema, dass Stiller Reflux, der dort mittlerweile in epidemischen Ausmaßen auftritt, durch den immer weiter steigenden Konsum von Softdrinks, Limonaden und gesüßten Tees in Fertigabfüllung geradezu befeuert wird.

Haltet einmal ein Stück Lackmus-Papier in eure Cola!

Ihr werdet feststellen, dass der pH-Wert eures Getränks bei etwa 2,9 liegt!



Das heißt, das Getränk hat den gleichen pH-Wert, wie euer Mageninhalt, wenn ihr gerade etwas gegessen habt. Darüber freut sich das Pepsin, dass gemeinsam mit der Magensäure in Gasform in eurer Speiseröhre aufgestiegen ist. Denn damit kann es endlich wieder aktiv werden!

Nein, nicht alles was süß schmeckt ist es auch!

Ein weiteres Problem ist, dass viele Seiten im Internet nicht unterscheiden zwischen dem tatsächlichen pH-Wert eines Lebensmittels und dem sogenannten PRAL-Wert. Dieser richtet sich darauf, wie ein Lebensmittel oder Getränk verstoffwechselt wird und beschreibt die Säurebelastung für die Nieren. Ein Beispiel macht den signifikanten Unterschied deutlich.

# Ernährung bei Stilem Reflux

Ungesüßter Apfelsaft hat einen PRAL-WERT von -2,2 und gilt als basisch. Doch hier liegt die Kastenfalle: Bis der Apfelsaft im Magen angekommen ist, ist er ein durchaus saures Getränk!

Und um diesen Wert von pH 3,1 bis 3,8 geht es bei Stilem Reflux.

Doch es gibt Schlimmeres! Hier einmal die Top-drei der sauersten Getränke Deutschlands:

Platz 1: Kaufland Cola >> pH 1,64

Platz 2: Rockstar Frozen lime >>pH 1,75

Platz 3: Kaufland Cola zuckerfrei >>pH 1,89

Nicht immer ist es also sinnvoll, sich auf den Geschmackseindruck zu verlassen, wenn es um den pH-Wert von Lebensmitteln geht.

Über die Grundlagen zum Thema **Stiller Reflux** könnt ihr euch in [diesem Artikel](#) informieren.

Zum Thema **klassischer Reflux** empfehlen wir euch die folgenden Artikel:

<https://magenkompass.de/refluxkrankheit/>

<https://magenkompass.de/zwerchfellbruch-hiatushernie/>

<https://magenkompass.de/begleitende-behandlung-bei-reflux/>

<https://magenkompass.de/magensaeure-die-fakten/>

## Trinken bei Stilem Reflux

Hat uns der Stille Reflux gerade total im Griff, die Ärzte würden sagen, wir befinden uns in der Akutphase, so sollten wir wirklich von allem, was die Pepsine wieder munter macht, die Finger lassen. Doch was heißt das jetzt konkret?

Wir sollten alles weglassen, was einen pH-Wert unter 5 hat.

Ihr ahnt es schon, neben stillem Wasser liegt das Hauptaugenmerk hier besonders auf Kräutertees.

Wer mag, kann sich vorgefertigte sogenannte Basentees kaufen. Diese beinhalten eine Vielzahl von Kräutern, die alle auf einander abgestimmt sind.

Doch sind fast alle Kräuter basisch wirkend. Es muss also nicht zwanghaft ein Basen-Tee sein.

Zu empfehlen sind bei Stilem Reflux besonders folgende Kräutertees:

- Salbei
- Melisse
- Lindenblüten
- Zinnkraut (Schachtelhalm)
- Fenchel
- Kümmel
- Anis

Vorsicht mit Pfefferminztee und Ingwertee in der Akutphase.

# Ernährung bei Stilem Reflux

Auch Hagebuttentee ist nicht zu empfehlen, denn er ist recht sauer.

Pfefferminze ist bei gereizten Schleimhäuten eher kontraproduktiv und Inger könnte ebenfalls Brennen.

Wichtig ist: Diese Tees solltet ihr **ungesüßt** zu euch nehmen, sonst sind sie sauer. Und ja, das bedeutet auch ohne Zuckerersatzstoffe!

Wer es gar nicht ohne Süße mag, der kann versuchen, mit etwas Stevia zu arbeiten. Aber der Geschmack ist gewöhnungsbedürftig und ihr solltet nicht zu viel davon verwenden.

Hier ist übrigens die Rede von Kräutertees! Fruchteees sind fast ausschließlich sauer und gar nicht geeignet bei Stilem Reflux.

Wer Tee als Alternative zu Kaffee trinken will, wegen des Koffeins oder besser Teeins, der ist in der Akutphase mit grünem Tee gut beraten. Dieser sollte bei 80 Grad Celsius nicht länger als 3 Minuten ziehen. Wird er bei mehr als 80 Grad Celsius gebrüht, schmeckt er bitter.

Außerhalb der Akutphase könnt ihr euch an milde Sorten Schwarztee, Roibuschtee, weißen Tee und eventuell auch roten Tee herantasten, wenn der grüne Tee euch nicht behagt.

Eine weitere Alternative sind Gemüsesäfte wie Möhrensaft oder Smoothies die ihr ganz nach Gusto aus frischem Gemüse herstellen könnt. Kleiner Hinweis am Rande:

Wer vorher Cola-Trinker war, kann sich einfach etwas Matcha-Pulver in seinen Smoothie mischen, so bekommt ihr ein bisschen Koffein und keine Kopfschmerzen.

Generell ist auch wichtig, dass ihr euren Tee oder Kaffee nicht zu heiß auf den Weg durch die Speiseröhre schickt! Das könnte sie sonst auch bei basischen Varianten übelnehmen.

---



## **Wasser Trinken richtig gemacht:**

Ihr solltet in den ersten zwei Wochen nach Beginn der Ernährungsumstellung möglichst mindestens 1,5Liter Wasser trinken. Es sollte stilles Wasser sein und einen hohen Anteil an Hydrogenkarbonat haben. Eine andere Möglichkeit sind Heilwässer mit hohem Kalziumgehalt.

Wer allerdings auch eine Magenschleimhautentzündung hat, der sollte auf die letzte Variante verzichten. Das Kalzium erhöht auf Dauer die Magensäurebildung.

Wenn sich euer Stiller Reflux etwas beruhigt hat und die Entzündungen durch die Pepsine zurückgegangen sind, könnt ihr euch langsam an andere Getränke herantasten. Aber auch hier gilt: Seid mit Alkohol sehr vorsichtig. Bei Kaffee solltet ihr euch an einen milden Filterkaffee gewöhnen. Kaffee mit vielen Röststoffen wird immer wieder Probleme machen.

Weglassen solltet ihr:

alles was Kohlensäure enthält, Fruchtsäfte, Softdrinks und Limonaden, Kaffee mit vielen Röststoffen und Alkohol (auch Bier wegen der Hefe).





# Richtig Essen bei Stilem Reflux

## Gemüse

Gut bei Stilem Reflux ist alles, was nicht nur basisch daherkommt, sondern auch noch so verstoffwechselt wird:



# Ernährung bei Stilem Reflux

- Auberginen
- Artischocken
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Gurke
- Bohnen
- Erbsen
- Karotten
- Topinambur
- Weißkohl
- Wirsing
- Mangold
- Grünkohl
- Kohlrabi
- Spinat
- Zucchini
- Kürbis
- Artischocke
- Spargel
- Fenchel
- Champignon
- Linsen (Hülsenfrüchte sollten bei Magenproblemen püriert werden, um die Verträglichkeit zu erhöhen)
- **Hummus** ist nicht nur lecker, sondern auch in kleinen Mengen meist gut verträglich
- Guacamole ist ebenfalls eine Möglichkeit, wenn es mild gewürzt ist und in kleinen Mengen
- Auch andere basische Brotaufstriche aus Gemüse sind möglich. Hier aber auch auf den Fettgehalt achten und den eventuellen Zuckergehalt.

Weglassen solltet ihr: Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika, Steinpilze, Pfifferlinge, Zwiebeln, Tomaten, Pfefferschoten, Rüben, sauer eingelegte Gemüse (Gurken, Paprika, Kürbis), Schwarzwurzel

## Salate



Bei Stilem Reflux ist generell darauf zu achten, dass insbesondere Rohkost gut gekaut wird.

Rohkost und rohe Salate hastig hinunterzuschlingen ist gar keine gute Idee!

Geeignete Salate sind:

- Feldsalat
- Kopfsalat
- Rucola
- Splossen
- Radicchio
- eventuell Chicoree
- Kresse
- Endivie

## Kräuter

Achtet hier auf milde Kräuter, bis die Akutphase überwunden ist.





- Petersilie
- Dill
- Schnittlauch
- Estragon
- Thymian
- Oregano
- Basilikum
- Brunnenkresse
- Kurkuma
- Vanille
- Zimt
- Ingwer
- Nelken
- Muskatnuss

Frische Kräuter solltet ihr, wo immer es geht, getrockneten vorziehen. Sie wirken basischer als ihre getrockneten Verwandten. Aber es gehen auch gefriergetrocknete Kräuter.

Getrocknete Kräuter solltet ihr in geringen Mengen verzehren. Gewürzmischungen wie zum Beispiel verschiedenen Currys, sind tabu. Alles was scharf oder sauer daherkommt, wird euren Stillen Reflux wieder befeuern, denn die entzündeten Schleimhäute werden durch dies Gewürze gereizt.

Knoblauch, Cayennepfeffer, scharfer Paprika, Senf, Meerrettich, auch Fleischextrakt und alle fertigen Gewürzsoßen gehen nicht.

## Obst essen richtig gemacht





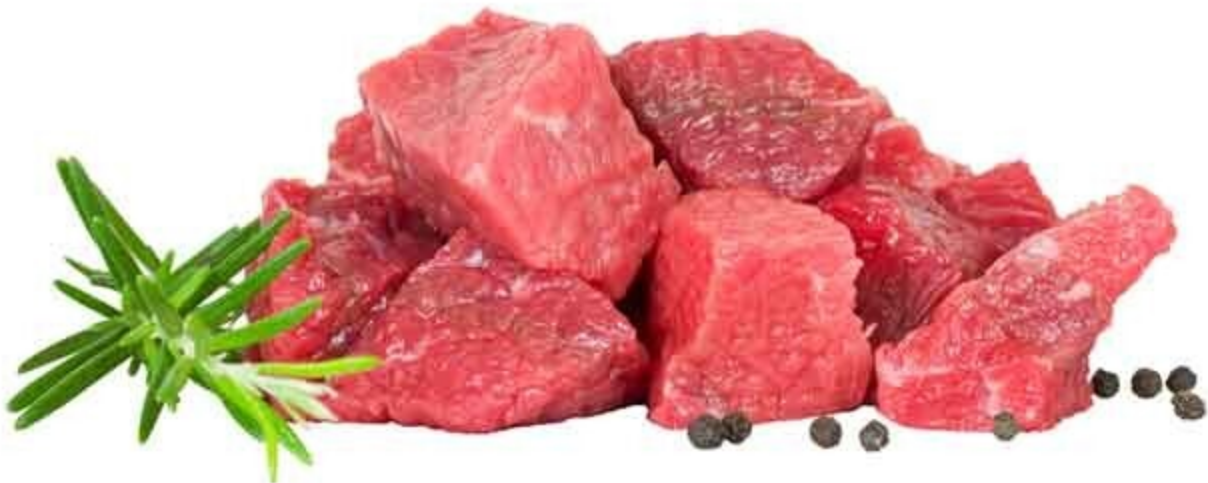
- Reife Äpfel mit wenig Säure
- Birnen
- Bananen
- Mango
- Papaya
- Pflaumen
- Pfirsiche
- Wassermelone
- Weintrauben (gut gekaut oder ohne Schale)
- Aprikosen
- Nektarinen
- Süßkirschen

Bei Obst ist es wichtig, bei frischem Obst zu bleiben. Konserven und Glasabfüllungen mit eingewecktem Obst sind meist gesüßt und das macht zu sauer, obwohl sie süß schmecken.

Nicht essen solltet ihr:

Ananas, Grapefruit, Kiwi, Mandarine, Orange, Sauerkirsche, Zitrone, Beeren nur bei Verträglichkeit. Auch auf unreifes Obst solltet ihr unbedingt verzichten. Trockenfrüchte sind ebenfalls nicht zu empfehlen.

# Fleisch – Was ist verträglich bei Stilem Reflux?



Für Fleischesser gibt es gute und schlechte Nachrichten:

Es funktioniert nur mit wirklich mageren Fleischartikeln. Die ‚mageren Schweinekammsscheiben‘, zum Grillen, die gerade im Angebot sind, gehören leider nicht dazu!

Mageres Schweinefleisch wären also **Koteletts** ohne Fett und **Schweinefilets**.

Bei Rindfleisch haltet euch an **magere Steaks** und **Rinderfilet**, das gut verputzt ist.

# Ernährung bei Stilem Reflux

Gut verträglich sind magere Geflügelsorten wie **Hähnchen** oder **Pute**. Aber hier gilt: nicht mit der Haut verzehren, auch wenn sie noch so lecker aussieht. Darin ist zu viel Fett. Das verweilt länger im Magen, ehe es abtransportiert wird. Dort stimuliert es dann die Magensäureproduktion und es entsteht dadurch auch mehr Gastrin. Der Stille Reflux kommt so richtig auf Touren.

Wildfleisch ist meist recht mager und gut verträglich bei Stilem Reflux. Einzige Einschränkung: Wildschweinrücken. Hier kann einiges an Fett im Kammbereich vorliegen. Also bitte vorher in Augenschein nehmen.

## Nicht essen solltet ihr:

Bockwurst, Blutwurst, Bratwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Leberwurst, Mettwurst, Mortadella, Salami, Schinkenspeck, Weißwurst, frittiertes Fleisch, Bauchspeck, Nackenfleisch, Eisbein

Meiden solltet ihr allerdings alles was geräuchert und gepökelt ist. Dazu gehört auch das beliebte Kasseler. Es ist zwar mager aber dennoch schlecht verträglich bei Reflux und bei Stilem Reflux erst recht. Ebenso tabu sind gepökeltel Fleisch vom Schwein, Speck und fettes Schweinefleisch.

## Fisch und Meeresfrüchte

Auch hier gilt: bitte die mageren Sorten. Außerdem kommt es auf die Verarbeitung an, Seinen Fisch in der Pfanne in Fett schwimmen zu lassen, ist keine gute Idee.



- Forelle
- Karpfen (mager)
- Kabeljau
- Heilbutt
- Garnelen
- Krabben
- Scholle
- Seezunge
- Schellfisch
- Rotbarsch
- Schleie

Diese Fischzubereitungen gehen gar nicht:

Fisch in Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder geräucherter Fisch, Makrele, Hering, Aal, Fischkonserven, marinierter Fisch

## Zubereitung von Fleisch und Fisch:

Die Zubereitung von Fleisch- und Fischwaren ist entscheidend beim Stillen Reflux. Es ist keine gute Idee, sein Essen in Fett zu ermorden. Fett ist ein Geschmacksträger. Das wissen auch die Köche in Restaurants und Kantinen. Doch es ist nicht der einzige Geschmacksträger.

Wenn das Essen im Restaurant appetitlich glänzt, dann steckt hier der Teufel im Detail, oder besser in der Pfanne. Aus dem Verzehr von geschmortem oder im Ofen gebratenem, wie die beliebte Weihnachtsgans, solltet ihr euch also besser heraushalten. Um das Tier einigermaßen weich zu bekommen, wird es während des Garprozesses X-Mal mit Fett übergossen. Würstchen mit Kartoffelsalat sind, nebenbei gesagt, an Weihnachten auch keine wirklich gute Idee. Sonst überkommt euch ganz schnell die Rache der Mayonnaise.

Außerhalb der Akutphase sind bei Stilem Reflux braten mit wenig hochwertigem pflanzlichen Öl erlaubt.

Generell solltet ihr aber lieber auf dünsten, kochen und schmoren oder die gute alte Mikrowelle oder den Umluftherd setzen. Vorsicht auch beim Zubereiten im Wok. Das funktioniert nur, mit weniger Fett, als in den meisten Rezepten angegeben und mit gutem Kochgeschirr. Sonst bleibt euch das Fleisch an der Pfanne kleben und wird schnell schwarz.

## Wurst

Hier ist große Vorsicht geboten.

Es gehen nur die ganz mageren Sorten wie Hähnchenschinken, Putenschinken oder ganz magerer Kochschinken vom Schwein, eventuell auch Aspik-Wurst, kommt aber darauf an, ob das Aspik säuerlich ist oder nicht.

Tabu sind Streichwurst, Kochwürste wie Wiener, Bockwurst, Bratwurst und geräucherte Schinken.

Auch Currywurst oder Pommes Schranke sind gestrichen.





## Fette und Öle

1. Die Menge machts. Verwendet beim Braten oder im Salat am Tag nicht wesentlich mehr als 2 Esslöffel Fett. Das klingt wenig, ist aber mit etwas Übung hinzukriegen.
2. Verteilt die Fettmenge gut über den Tag und verzehrt nur wenig Fett zur letzten Mahlzeit.
3. Ihr könnt **Butter** verwenden, aber es ist besser, sie in geklärter Form zu benutzen: Verwendet Butterschmalz oder Ghee. Sie enthalten weniger Emulgatoren, die den neutralen pH-Wert der Butter verfälschen.
4. **Olivenöl, Leinöl, Wallnussöl** und **Rapsöl** tun in kleinen Mengen gut.

Tabu sind tierische Fette außer Butter: Schweineschmalz, Rindertalg, Gänseschmalz, Speck, stark erhitzte Fette.

Wer sich einen Gefallen tun will, verwendet pflanzliche Öle in kaltgepresster Form.



## Beilagen

Hier sind es die Vollkornvarianten, die uns interessieren sollten:



Also **Vollkornnudeln**, **Natureis**, **Mais**, **Grieß** und natürlich **Kartoffeln** in fast jeder Form, außer mit Fett zubereitet. Pellkartoffeln, Dampfkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelaufauf, überbackene Kartoffeln sind verträglich.

Vorsicht mit Glasnudeln und gefärbten Nudeln. Hier hilft nur ausprobieren. Kartoffelpuffer, Kroketten, Pommes, Chips, Reibekuchen und Kartoffelsalat mit Mayo gehen nicht.

## Brot und Kuchen



Optimal wären die **Vollkornvarianten von Weizen** (Emmer, Einkorn, Dinkel ...), **Buchweizen, Hafer, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Kuskus.**

Auch wenn es etwas gewöhnungsbedürftig ist, einen Tag altes Brot ist weitaus verträglicher als frisches Brot.

Wer gern selbst backt, sollte es einmal mit Mandelmehl versuchen, das ist sehr gut verträglich und basisch.



## Ernährung bei Stilem Reflux

Bei Kuchen gilt: **Obstkuchen** ist besser als Torte, wenn er mit frischem Obst belegt ist und nicht zu viel Zucker enthält. Auch hier möglichst Keine Hefekuchen! Kein Blätterteig! Kein Obstbelag aus der Dose oder dem Glas. Die meisten Konserven enthalten gesüßtes Obst. Sahne auf dem Obstkuchen verbietet sich von selbst.

Wer Milchprodukte verträgt, der kann es mit **Quarkkuchen** versuchen. Bei Verwendung von Magerquark und wenig Fett, sowie wenig Zucker im Boden kann das gut funktionieren.

Generell solltet ihr den Verzehr von Brot und Backwaren einschränken.



Weglassen solltet ihr:

Weißbrot, Laugengebäck, sehr grobes Vollkornbrot

Bei Vollkornbrot ist immer wichtig, dass es möglichst fein geschrotet ist. Creme- und Sahnetorten, Nusskuchen, frische Hefebackwaren, Blätterteig und Fettgebackenes wie Pfannkuchen oder Berliner verbieten sich von selbst.

## Milchprodukte



Näheres erfahrt ihr dazu hier: <https://magenkompass.de/laktoseintoleranz/>

Wenn ihr Milch vertragt, dann ist gegen einen gemäßigten Verzehr von mageren Milchprodukten nichts einzuwenden. Allerdings erhöhen Milchprodukte in größeren Mengen die Magensäureproduktion.

# Ernährung bei Stilem Reflux

Das heißt, wir reden von **Naturjoghurt**, fettreduziert (max.3,5% Fett) oder fettfrei, kleinen Mengen von **Buttermilch**, **fettreduzierter Milch**, **Frischkäse**, **fettarmer Weichkäse**, **Kefir** und **Dickmilch**.

Bei Käse gilt: alles **bis 45% Fett in Trockenmasse** geht in moderaten Mengen.

**Frischkäse**, fettreduziert und **Harzer** sind erlaubt.

Schimmelkäse wie Camembert oder Roquefort gehen nicht. Vorsicht auch mit Streichkäse.

Reibekäse wie Parmesan funktionieren gar nicht.

Crème fraîche, Mascarpone, vollfette Milch – und Joghurt, Sahne, Sahnequark, Schmand, Kakaozubereitungen, Pudding, Milchreis, Käse ab 45% F.i.T. ist ebenfalls gestrichen. Griechischer Joghurt ist eine beliebte Kastenfalle, denn er ist meist aus vollfetter milch hergestellt und damit nicht gut verträglich.



## Eier und Eierspeisen



Vorsicht mit Eierspeisen. Hier ist der Fettgehalt ausschlaggebend für die Verträglichkeit. Alles, was mehr als 30% Fett enthält, solltet ihr weglassen. Geringe Mengen weich gekochte Eier und Rührei sind meist verträglich.

**Weglassen solltet ihr: Hartgekochte Eier, Spiegeleier, Eierkuchen und Soleier.**

## Snacks

Snacks mit Fett, Zucker oder scharfen Gewürzen gehen gar nicht.

Das Gleiche gilt für fettige und sehr süße Backwaren.

Unser Tipp:

Verlegt euch auf Gemüsesnacks mit verträglichem Dipp!  
Das schont die angegriffenen Schleimhäute!



## Nüsse

Hier gilt gewusst wie:

Nüsse und Samen in moderaten Mengen (etwa eine Hand voll pro Tag) könnt ihr essen, wenn, und hier liegt das große Aber:

wenn sie **nicht gesalzen** sind oder gar **mit Schokolade überzogen**.

Auch bei **Nuss-Mus** ist zu beachten, dass er **ohne Zucker** sein sollte.

Brottaufstriche mit viel Fett und Zucker plus Kakao verbieten sich von selbst.

Marmeladen und Obstmus fördern, durch den hohen Zuckergehalt, die Säureproduktion im Magen.

Mandeln, sind sehr gut, schmecken ungesalzen aber eher fade.





Brotaufstriche mit viel Fett und Zucker plus Kakao verbieten sich von selbst! Marmeladen und Obstmus fördern durch den hohen Zuckergehalt die Säureproduktion im Magen.

## Süßungsmittel

**Honig, Obstdicksäfte und in sehr kleinen Mengen auch Rohrzucker** funktionieren gut. Möglichst kleine Mengen zu verwenden erklärt sich von selbst.



## Was ist sonst noch zu beachten:

Keine zu späten Mahlzeiten. Mindestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.

Schokolade geht gar nicht.

Rauchen fördert den Reflux.

Möglichst kleine Mahlzeiten essen, das entlastet den Magen.  
Langsames essen ist ebenso wichtig.

Es kann auch helfen, den Oberkörper nachts höher zu lagern. Doch dabei ist zu beachten, dass der gesamte Oberkörper höher liegen muss, nicht nur der Kopf und die Schultern.

Sport ist OK, aber keine extremen Belastungen, denn das fördert die Säureproduktion in euren Mägen. Stichwort: >Acid Reflux Running<

Auch der gute alte Verdauungsspaziergang kann helfen.

Gerade bei Stilem Reflux liegt das Problem oft beim Zwerchfell. Das heißt, Übungen zur Entspannung und Kräftigung des Zwerchfells können manchmal Wunder wirken.

Das Abendessen solltet ihr mindestens 4 Stunden vor dem zu Bett gehen einnehmen.

Umstritten aber doch wohl wirksam ist: Das Trinken von alkalischem Wasser für einen Zeitraum von etwa 2 Wochen.

Auf Dauer funktioniert das allerdings nicht. Bitte nicht als Dauerlösung betrachten! Aber in der ersten Phase kann es helfen, die Pepsine in euren Schleimhäuten auszuwaschen.

Einige Betroffene schwören auch auf Manuka-Honig, einen Teelöffel zwei Mal täglich. Das soll die Speiseröhre erheblich beruhigen.

Näheres hierzu findet ihr hier: <https://magenkompass.de/zwerchfell-und-reflux/>

Über diesen Link könnt ihr euch unser E-Book:

**Zwerchfelltraining für ein Leben ohne Reflux**

herunterladen.

Viel Erfolg!

*Andy Kuhl*

.





## Reflux 2.0

In meinem Buch: Reflux 2.0 findet ihr ein ganzes Kapitel, dass der Ernährung bei Reflux und Stilem Reflux gewidmet ist. Es ist als E-Book auf meiner Website und bei Amazon als Taschenbuch und E-Book erhältlich.

[Buch ansehen](#)