

A close-up photograph of a woman's chest and upper abdomen. She is wearing a plain white t-shirt. Her right hand is placed flat against her chest, with fingers slightly spread. The background is a neutral, light color. The overall tone is soft and clinical.

frank.

SODBRENNEN GUIDE

Infos, Tipps und Tricks rund um Deine Kur

SODBRENNEN GUIDE

Infos, Tipps und Tricks rund um Sodbrennen

frank.

DEIN SODBRENNEN GUIDE IM ÜBERBLICK

UNSERE MISSION. HEALTH AND WELL-BEING ABOVE ALL.....	06
DAS FRANK. SODBRENNEN BUNDLE.....	08
WAS IST SODBRENNEN?.....	12
DEFINITION VON SODBRENNEN.....	13
ENTSTEHUNG VON SODBRENNEN.....	14
DER AUFBAU UND DIE FUNKTION DEINER SPEISERÖHRE.....	14
DER AUFBAU UND DIE FUNKTION DEINES MAGENS.....	15
FOLGEN VON REGELMÄSSIG AUFTRETENDEM SODBRENNEN.....	16
RISIKOFAKTOREN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON SODBRENNEN.....	18
HAUPTRISIKOFAKTOR FÜR SODBRENNEN: ERNÄHRUNG.....	19
WEITERE RISIKOFAKTOREN.....	22
BESCHAFFENHEITEN DES KÖRPERS, DIE SODBRENNEN FÖRDERN.....	24
BEHANDLUNGSANSÄTZE FÜR SODBRENNEN.....	26
SOFORTHILFE BEI AKUTEM SODBRENNEN.....	27
TIPPS FÜR DEN ALLTAG, UM SODBRENNEN LANGFRISTIG ZU VERMEIDEN.....	29
WAS DU ESSEN SOLLTEST, UM SODBRENNEN ZU VERMEIDEN.....	29
WIE DU ESSEN SOLLTEST, UM SODBRENNEN ZU VERMEIDEN.....	33
GEWOHNHEITEN ÜBER DIE ERNÄHRUNG HINAUS.....	34
ANTI-SODBRENNEN REZEPTE.....	36
NUSSIGES BIRCHERMÜSLI MIT JOGHURT.....	38
VANILLEQUARK MIT BANANE, MANGO UND KOKOS.....	40
VOLLKORBROT MIT HUMMUS UND RÖST-BROKKOLI.....	41

VOLLKORNBROT MIT AVOCADO UND RÜHREI.....	42
OVERNIGHT-OATS MIT ERDBEEREN UND APRIKOSEN.....	44
SOMMERLICHER GURKENSALAT MIT TEMPEH.....	45
KARTOFFELCREMESUPPE.....	46
TABOULÉ MIT FETA-DRESSING.....	48
KAROTTENSALAT MIT HÜHNCHEN ODER TOFU.....	49
HERBSTLICHES OFENGEMÜSE MIT KÜRBIS UND CREMIGEM DIP.....	50
MEDITERRANES OFENGEMÜSE.....	52
TEX-MEX GEMÜSEPFANNE MIT TOFU.....	53
ITALIENISCHE GNOCCHI MIT BROKKOLI UND PUTE(-NALTERNATIVE).....	54
SÜSSKARTOFFEL-AUFLAUF.....	56
OFENGEMÜSE MIT LACHS.....	57
FREUNDE EINLADEN & SPAREN.....	58
DAS FRANK. ABO - FRESH & HEALTHY DAY-TO-DAY.....	60
FRANK. APP - FOR EVERYDAY & ON THE WAY.....	62
LITERATURVERZEICHNIS.....	64
LEBENSMITTELAUSWAHL BEI SODBRENNEN ZUM HERAUSTRENNEN.....	65



UNSERE MISSION
HEALTH & WELL-BEING ABOVE ALL

UNSERE MISSION

HEALTH & WELL-BEING ABOVE ALL

Lieferservices, Home-Office und Co. sind Beispiele für unseren heutigen, digitalen und oftmals ungesunden Alltag. Sauer werden wir nicht nur, wenn das Abendessen viel zu spät geliefert wurde oder das WLAN Aussetzer hat, sondern auch, wenn im Körper nicht genügend Basen zum Ausgleich zur Verfügung stehen oder sich die Säuren an den falschen Orten befinden. Der Säure-Basen-Haushalt ist die Grundlage für den optimalen Ablauf aller Stoffwechselfvorgänge im Körper. Wenn zu viel Säure am falschen Ort vorhanden ist, spüren wir das und nennen es Sodbrennen.

In Deiner Brust brennt es und Du musst sauer aufstoßen? Damit bist Du nicht alleine! Regelmäßiges Sodbrennen betrifft etwa 20 % der Menschen in Deutschland. Dabei können grundsätzlich Menschen jeder Altersstufe betroffen sein, wobei das Risiko mit dem Alter zunimmt.¹

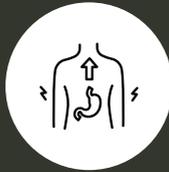
Die gute Nachricht ist: Mit kleinen Veränderungen im Alltag kannst Du bereits das Auftreten der Ursache von Sodbrennen deutlich verringern.

Mit dem frank. **Sodbrennen-Bundle** erhältst Du eine Auswahl an **nährstoffreichen und basenbildenden Säften**, die Du optimal als bekömmliche Alternative zur Zwischenmahlzeit zu Dir nehmen kannst. Noch dazu bekommst Du das **Basogena 5e Basenpulver** unseres Partners BIOGENA zur Neutralisation der Magensäure und unseren **Tee Happy Stomach** für Deine Verdauung. Wichtig ist darüber hinaus der umfangreiche und informative **Guide als Unterstützung**, den Du hier vor Dir liegen hast. Wir erklären Dir, was genau Sodbrennen ist, wodurch es entsteht und geben Dir eine Vielzahl an Tipps sowie konkrete Rezepte an die Hand, wie Du Sodbrennen zukünftig verhindern kannst.

Beachte hierbei, dass wir keine individuellen Ratschläge geben können. Falls Du über allgemeine Infos, Tipps und Tricks hinaus Hilfe benötigst, wende Dich bitte an den Arzt / die Ärztin Deines Vertrauens.

Gesunde Grüße, Dein Team frank.

¹Taraszewska A.



WAS IST SODBRENNEN?

WAS IST SODBRENNEN?

DEFINITION VON SODBRENNEN

Unter dem Begriff Sodbrennen verstehen wir einen brennenden Schmerz unter dem Brustbein, der oftmals mit saurem Aufstoßen begleitet wird. Die Ursache liegt meist darin, dass ein Teil der Säure aus dem Magen zurück in die Speiseröhre läuft (Reflux).

Daneben sind auch Schmerzen hinter dem Brustbein, Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Husten Symptome der Refluxkrankheit.

Es ist normal, wenn gelegentlich Magensaft zurück in die Speiseröhre läuft. Aufpassen solltest Du erst, wenn dieses Phänomen zur Regelmäßigkeit in Deinem Alltag wird und Du Beschwerden entwickelst. Der Reflux von Mageninhalt in die Speiseröhre führt zu einer entzündlichen Reaktion, die das klassische Sodbrennen hervorruft.

Tritt das Sodbrennen mindestens zweimal wöchentlich auf, kann es sich um die gastro-ösophageale Refluxerkrankung, kurz GERD, handeln. Sie ist eine der häufigsten Erkrankungen des oberen Gastrointestinaltrakts und tritt weltweit auf.

Der Goldstandard zur Diagnosestellung ist die 24-Stunden-pH-Messung. Dabei wird mittels einer kleinen Sonde in der Speiseröhre für 24 Stunden gemessen, wie viel Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und wie lange sie dort bleibt. Die Betroffenen können in drei Muster unterteilt werden: Diejenigen, die nur in aufrechter Position (die Minderheit), nur in Rückenlage und in beiden Positionen (der Großteil) refluxieren².

² Demeester TR et al.

ENTSTEHUNG VON SODBRENNEN

Sodbrennen entsteht dadurch, dass der Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre, der sog. untere Ösophagussphinkter, nicht mehr richtig funktioniert oder geschwächt ist. Dadurch fließt der Mageninhalt mitsamt der Magen- und Gallensäure in die Speiseröhre zurück und reizt die empfindliche Schleimhaut.

Warum der Muskel nicht mehr richtig schließt, kann mehrere Gründe haben. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass der Magen zu viel Magensäure produziert oder die Nahrung zu lange im Magen liegen bleibt. Hier kommen Deine täglichen Gewohnheiten ins Spiel! Insbesondere durch Deine Ernährung kannst Du diesen Rückfluss vermeiden.

Die Säuren irritieren die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre, was zu Entzündungsreaktionen und letztendlich zu einem unangenehmen, brennenden Gefühl in der Brust oder im oberen Bauchbereich führen kann. Dieses Symptom wird als Sodbrennen bezeichnet.

Im Folgenden schauen wir uns den Aufbau und die Funktion unserer Speiseröhre und unseres Magens genauer an, um Sodbrennen besser zu verstehen.

Der Aufbau und Funktion Deiner Speiseröhre

Die Speiseröhre (auch: Ösophagus) beginnt im oberen Teil des Rachens und erstreckt sich bis zum Mageneingang. Sie ist somit ein wichtiger Teil Deines oberen Verdauungssystems. Wenn wir schlucken, ist es die Aufgabe der Speiseröhre, Nahrungsmittel oder Flüssigkeiten in den Magen zu transportieren. Das geschieht mittels wellenartiger Kontraktionen (auch: Peristaltik).

Die Speiseröhre ist ein elastischer, ca. 25 cm langer Schlauch aus vier Gewebsschichten: Im Inneren befindet sich die glatte Schleimhaut, die der Nahrung eine einfache Passage ermöglicht. Darunter befinden sich zwei Schichten aus stabilisierendem Bindegewebe,



BEHANDLUNGSANSÄTZE BEI SODBRENNEN

BEHANDLUNGSANSÄTZE BEI SODBRENNEN

Um einen Reflux und das damit einhergehende Sodbrennen zu verhindern, solltest Du die Ursache kennen und Deinen Alltag möglichst gesundheitsförderlich gestalten. Wir geben Dir hier Tipps, was Du machen kannst, wenn Du gerade akut an Sodbrennen leidest und was Du langfristig im Alltag dagegen tun kannst, um es zukünftig zu verhindern.

SOFORTHILFE BEI AKUTEM SODBRENNEN



Happy Stomach Tee trinken: Ruhig bleiben und Tee trinken! Kamille hat beispielsweise entzündungshemmende, beruhigende Eigenschaften und kann so bei Sodbrennen die richtige Wahl sein. Darüber hinaus wirken Fenchel, Anis und Kümmel verdauungsfördernd und kannst Du als lauwarmen Tee ausprobieren. Beachte, dass heiße Getränke der gereizten Schleimhaut nicht gut tut und lass deshalb den Tee vor dem Trinken ausreichend abkühlen.

Basogena 5e Basenpulver trinken: Pulver mit ausgewählten Mineralstoffen kannst Du einfach in Wasser auflösen und trinken. Die Mineralstoffverbindungen wirken basenbildend und neutralisieren so im Magen die Magensäure. Das kannst Du über einen kurzfristigen Zeitraum einnehmen, beispielsweise während der Schwangerschaft, aber auch zur langfristigen Unterstützung verwenden.

Kaugummi kauen: Durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi wird der Speichelfluss angeregt, was dazu beitragen kann, die Magensäure zu neutralisieren und das Sodbrennen zu lindern.



ANTI-SODBRENNEN REZEPTE

ANTI-SODBRENNEN REZEPTE

In diesem Kapitel stellen wir Dir 15 Rezepte vor, die gut verträglich und säurearm und deshalb bei Sodbrennen gut geeignet sind.

Das bedeutet aber nicht, dass Du die Rezepte nicht nach Deinem Geschmack abwandeln kannst! Bediene Dich gerne an der Lebensmittelliste und tausche Obst- und Gemüsesorten u.Ä. nach Lust und Laune aus. Auch sind die Mengen nicht strikt einzuhalten: Du kannst jederzeit die Menge vergrößern oder verringern. Würze mit Bedacht, da auch Salz, Pfeffer und Chili die empfindliche Speiseröhre reizen können.

Let's be frank.!



NUSSIGES BIRCHERMÜSLI MIT JOGHURT

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

75 g Haferflocken
1/4 TL gemahlene Vanille
oder 1/2 TL Vanillepaste
2 TL Mandelmus
250 ml Milch (1,5% Fett)
oder Mandelmilch
150 g Naturjoghurt
oder eine pflanzliche Alternative
Prise Salz
Süße nach Bedarf
1 Apfel (ca. 150 g)

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Vanille, Zimt, Mandelmus, Mandelmilch und einer Prise Salz im Topf unter Rühren aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und abschmecken. Währenddessen den Apfel fein reiben und als letztes zusammen mit dem Joghurt unterheben. Auf zwei Schüsseln verteilt genießen.





Bleibe immer auf dem
Laufenden und folge uns auf



[@thefrankjuice.com](https://www.thefrankjuice.com)



frank.

NATURALLY FUEL YOUR FRESH LIFESTYLE.

thefrankjuice.com