

## **EINLEITUNG**

- 4      Vorwort
- 6      Was ist eigentlich Reflux?
- 9      Medizinische Abklärung
- 10     Refluxtherapie mit Medikamenten
- 12     Grund für Beschwerden: konzentrierter Zucker
- 14     Hier versteckt sich konzentrierter Zucker
- 16     Anti-Reflux-Ernährung nach dem Ampelprinzip
- 20     Refluxfreundlich kochen mit dem Baukastenprinzip
- 24     FAQs – Häufig gestellte Fragen zu Reflux und Sodbrennen

## **REZEPTE**

- 42     **Rote Phase**
- 53     **Orange Phase**
- 86     **Grüne Phase**

- 125    Quellen
- 126    Register
- 128    Impressum