

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