

Sodbrennen, Reflux, GERD - was ist das?

- 10 Die Verdauung – wie funktioniert sie?
- 12 Der Magen – welche Aufgaben hat er?
- 14 Was ist Reflux?
- 15 Reflux: Ursachen und Symptome
- 15 Was ist stiller Reflux?
- 16 Welche Ursachen für stillen Reflux gibt es?
- 17 Welche Symptome treten bei stillem Reflux auf?
- 18 Wie wird klassischer Reflux diagnostiziert?

- 19 Bei stillem Reflux ist die Diagnose nicht so einfach
- 22 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 24 Was Sie über PPI wissen sollten
- 27 Chirurgische Behandlung

Ernährung – und was sonst noch hilft

- 28 Lebensstiländerungen
- 28 Gewichtsreduktion
- 29 Empfehlungen zu den Mahlzeiten
- 30 Was kommt auf den Teller?
- 33 Was beeinflusst den Speiseröhrenmuskel?
- 34 Ein hoher Zuckerkonsum ist problematisch
- 35 Getränke – welche sind geeignet?
- 40 Hausmittel gegen Refluxsymptome
- 41 Stress im Kopf = Stress im Magen

Rezepte - bekömmlich und lecker

50 Sinnvolle Vorratshaltung

51 Angaben bei den Rezepten

51 Verwendete Zutaten

52 **Start in den Tag**

Wohltuende Frühstücksideen.

60 **Suppen und Salate**

Leckere Suppen und knackige Salate,
die dem Magen guttun.

72 **Leichte Hauptgerichte**

Bekömmliche Mahlzeiten für
die ganze Familie.

90 **Für Zwischendurch**

Süßes und Herhaftes für den kleineren
Appetit.

98 **Aus der Backstube**

Ob Muffins oder Kuchen, hier ist für jeden
etwas dabei.

106 **Aufstriche, Knabbereien & Getränke**

Unbedingt ausprobieren und genießen!