

## 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  | 72  | <b>Leichte Hauptgerichte</b><br>Bekömmliche Mahlzeiten für die ganze Familie.         |
| 51 | Angaben bei den Rezepten  |     |   |
| 51 | Verwendete Zutaten  |     |   |
|    |   |     |   |
| 52 | <b>Start in den Tag</b><br>Wohltuende Frühstücksideen.                                | 90  | <b>Für Zwischendurch</b><br>Süßes und Herzhaftes für den kleineren Appetit.           |
|    |   |     |   |
| 60 | <b>Suppen und Salate</b><br>Leckere Suppen und knackige Salate, die dem Magen guttun. | 98  | <b>Aus der Backstube</b><br>Ob Muffins oder Kuchen, hier ist für jeden etwas dabei.   |
|    |   |     |   |
|    |   | 106 | <b>Aufstriche, Knabbereien &amp; Getränke</b><br>Unbedingt ausprobieren und genießen! |