

07 EINLEITUNG

09 DER MAGEN – DAS EMPFINDLICHE ORGAN IN UNSERER KÖRPERMITTE

- 10 Der Reizmagen
- 10 Betroffene Organe bei Magenbeschwerden
- 10 *Die Speiseröhre*
- 11 *Der Magen*
- 15 *Der Zwölffingerdarm*

17 DER REIZMAGEN – SYMPTOME UND BESCHWERDEN

- 18 Welche Beschwerden verursacht ein empfindlicher Magen?
- 19 Medizinische Abklärung der Magenbeschwerden
- 20 *Gastritis*
- 20 *Magengeschwür*

23 STRESS – GIFT FÜR DEN MAGEN

- 24 Was ist Stress?
- 25 Stresshungerer und Stressesser
- 27 Wie kann ich Stress vermeiden? – Stressreduktoren
- 29 *Sport*
- 29 *Richtiges Zeitmanagement*

31 MASSNAHMEN UND THERAPIEN

- 33 Bewährte Medikamente bei Magenbeschwerden
- 34 Alternative Therapieansätze
- 34 *Autogenes Training*
- 35 *Yoga*
- 35 *Stimulieren des Magenmeridians*
- 35 *Osteopathie*
- 36 *Neuraltherapie*
- 36 *Reflexzonentherapie*
- 37 *Bachblüten*
- 38 *Homöopathische Hilfe*

- 41 Magenkuren
- 41 *Schleimkuren für den akuten Magen*
- 42 *Rollkur*
- 42 *Magenkur im Frühling*

45 ERNÄHRUNG BEI MAGENPROBLEMEN

- 46 Allgemeines zum Thema Essen
- 47 Richtige Ernährung bei einem Reizmagen
- 54 *Vorschläge für Frühstück und Abendessen*
- 56 *Vorschläge für einen Vormittags- bzw. Nachmittagsimbiss bzw. Abendessen*
- 56 *Vorschläge für das Mittagessen*
- 57 *Tagesplan: So könnte ein „magenfreundlicher“ Tag aussehen*

59 REZEPTE *

- 60 Suppen
- 72 Hauptspeisen
- 100 Salate
- 104 Süßspeisen und Desserts
- 112 Kuchen, Torten und Gebäck
- 120 Imbiss
- * Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

125 ANHANG

126 QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS