

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**