

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	6
ALLGEMEINES ZUR VERDAUUNG	9
WIE FUNKTIONIERT DIE VERDAUUNG?	9
AUFBAU UND AUFGABEN DES MAGENS	11
UNTERSUCHUNGEN DES MAGENS	13
WAS IST SODBRENNEN?	16
URSACHE/N VON SODBRENNEN	16
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	20
ERNÄHRUNG BEI SODBRENNEN	26
ALLGEMEINES	26
ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT	26
EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG	28
WAS TUN BEI AKUTFÄLLEN VON SODBRENNEN?	30
GOLDENE ERNÄHRUNGSREGELN BEI SODBRENNEN	32
MAGENSCHONENDE ZUBEREITUNGSFORMEN	42
ESSEN GEHEN?	44

REZEPTE	48
TEES UND NATURHEILMITTEL	49
FRÜHSTÜCK	53
SUPPE	55
KLEINE SPEISEN, SNACKS UND BEILAGEN	61
VEGETARISCHE GERICHTE	68
FISCHGERICHTE	77
FLEISCHGERICHTE	79
SÜSSES UND DESSERTS	84
KLEINES KÜCHENLEXIKON	90
REZEPTÜBERSICHT	92
ABKÜRZUNGEN	96
LITERATURVERZEICHNIS	96