

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-----------|
| VORWORT | 6 |
| ALLGEMEINES ZUR VERDAUUNG | 9 |
| WIE FUNKTIONIERT DIE VERDAUUNG? | 9 |
| AUFBAU UND AUFGABEN DES MAGENS | 11 |
| UNTERSUCHUNGEN DES MAGENS | 14 |
| WAS IST SODBRENNEN? | 17 |
| URSACHE VON SODBRENNEN | 17 |
| BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN | 20 |
| ERNÄHRUNG BEI SODBRENNEN | 28 |
| ALLGEMEINES | 28 |
| ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT | 28 |
| EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG | 30 |
| WAS TUN BEI AKUTFÄLLEN VON SODBRENNEN? | 32 |
| GOLDENE ERNÄHRUNGSREGELN BEI SODBRENNEN | 34 |
| MAGENSCHONENDE ZUBEREITUNGSFORMEN | 44 |
| ESSEN GEHEN? | 46 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| REZEPTE | 50 |
| TEES UND NATURHEILMITTEL | 51 |
| FRÜHSTÜCK | 55 |
| SUPPEN | 57 |
| KLEINE SPEISEN, SNACKS UND BEILAGEN | 63 |
| VEGETARISCHE GERICHTE | 70 |
| FISCHGERICHTE | 79 |
| FLEISCHGERICHTE | 81 |
| SÜSSES UND DESSERTS | 86 |
| | |
| KLEINES KÜCHENLEXIKON | 92 |
| | |
| REZEPTÜBERSICHT | 94 |
| | |
| ABKÜRZUNGEN | 96 |
| | |
| LITERATURVERZEICHNIS | 96 |