

MAGENPROBLEME LINDERN

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | Die Verdauung – ein sensibles System | 30 | Protonenpumpeninhibitoren (PPI) – Fluch und Segen zugleich |
| 10 | Der Magen unter der Lupe | 34 | PPI-Alternativen aus der Natur und der Apotheke |
| 14 | Aufbau und Funktion des Magens | 38 | Ernährungstipps bei Magenproblemen |
| 16 | Auf der Flucht wird nicht verdaut | 42 | Spezielle Speisen und Getränke unter der Lupe |
| 18 | Übelkeit, Aufstoßen, Völlegefühl | 46 | Verträgliche Kost bei akuter Gastritis |
| 20 | Refluxkrankheit – Symptome, Ursachen und Therapie | 48 | Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten |
| 24 | Reizmagen – Symptome, Ursachen und Therapie | 50 | Die häufigsten Fragen und Antworten |
| 26 | Magenschleimhautentzündung – Symptome, Ursachen und Therapie | 52 | Dos und Don'ts auf einen Blick |
| 28 | Die Diagnose – wie stellt der Arzt Erkrankungen des Magens fest? | | |

MAGENFREUNDLICHE GENUSSREZEPTE

- 56 **Brot, Brötchen & Müsli**
Gebäck mit langer Teigruhe sowie sanfte Porridges und Müslis beruhigen den Magen schon morgens.
- 68 **Aufstriche**
Nicht nur das Brot selbst, sondern auch das Topping kann im Magen für Turbulenzen sorgen. Diese Aufstriche nicht.
- 74 **Suppen & Eintöpfe**
Eine warme Kraftbrühe wirkt manchmal Wunder, wenn der Magen wieder rebelliert.
- 94 **Hauptgerichte**
Egal ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch – diese Gerichte mit verträglichen Zutaten tun Ihrem empfindlichen Magen gut.
- 136 **Salate & Snacks**
Vor allem Rohkost verträgt ein angeschlagener Magen oft nicht gut. Probieren Sie deshalb mal Rote-Bete-Fenchel-Salat oder bunten Couscoussalat.
- 154 **Meal Prep**
Salat im Glas und herzhafte Muffins versetzen Ihren Magen auch unterwegs nicht in Stress.
- 174 **Süßes**
Auf ein kleines Dessert mag man ungern verzichten. Naschen Sie Nusskugeln, Grießbrei und Aprikosen-Quark-Kuchen.
- 186 **Sachregister**
187 **Rezeptregister**
192 **Impressum**