

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.

186 Sachregister

154 Meal Prep

Salat im Glas und herzhafte Muffins versetzen Ihren Magen auch unterwegs nicht in Stress.

187 Rezeptregister

192 Impressum

174 Süßes

Auf ein kleines Dessert mag man ungern verzichten. Naschen Sie Nusskugeln, Grießbrei und Aprikosen-Quark-Kuchen.