

Inhalt

Vorwort 7

Was ist eigentlich ein Reflux? 9

Ein Blick auf die Physiologie –
was läuft im Körper ab? 11

Symptome – wie sich die Refluxkrankheit zeigt 20

Klassische Refluxsymptome 21

Atypische Refluxsymptome 31

Weitere mögliche Symptome bei stillem Reflux 42

**Wenn die Schutzmechanismen des Körpers
gestört sind 49**

Die wichtige Rolle der Schließmuskel bei stillem Reflux 50

Das Krankheitsbild ist vielschichtig 57

Welche Faktoren lösen einen Reflux aus? 65

Weitere Faktoren, die Reflux begünstigen 71

**Diagnostik – wann liegt eine gesicherte
Refluxkrankheit vor? 85**

Die Anamnese zur medizinischen Absicherung 85

Spezielle Diagnostik 101

Zu welchem Facharzt sollte ich gehen? 109

Therapie – welche Methoden können heilen? 112

Lebensstilveränderung 113

Ernährung 115

Extra: Rezeptvorschläge für eine säurearme Ernährung beim stillen Reflux 121

Entspannung 138

Medikamente und weitere spezielle Therapien 139

Ergänzende Therapien 160

Rote Liste: Finger weg! 167

Wenn gar nichts hilft 170

Der Masterplan bei stillem Reflux 171

Anhang 172