

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