

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
DER GESUNDE UND DER KRANGE MAGEN	9
WAS GEHT IM MAGEN?	9
WIE LÄSST SICH DER MAGEN UNTERSUCHEN?	12
GASTRITIS – WAS IST DAS?	13
GASTRITIS – WARUM, WIE, WIE LANGE UND WAS DAGEGEN TUN?	15
ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI GASTRITIS	19
PHASE 1 – DIE AKUTPHASE: BEI BESCHWERDEN BZW. SCHMERZEN	19
PHASE 2 – ÜBERGANG ZUR ANGEPASSTEN VOLLKOST:	
ABKLINGENDE BESCHWERDEN	20
PHASE 3 – DIE ANGEPASSTE VOLLKOST	20
PHASE 4 – DIE DAUERERNÄHRUNG	32
ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR DIE MAGENSCHONENDE ERNÄHRUNG	37
WICHTIGE TIPPS	41
ESSEN AUSSEN HAUS	41
HEILPFLANZEN	42
ESSENZIELLE MIKRONÄHRSTOFFE	44
EINSATZ VON BASENPULVER BEI GASTRITIS	46
REZEPTE	51
PHASE 1 – DIE AKUTPHASE	51
PHASE 2 – ÜBERGANG ZUR ANGEPASSTEN VOLLKOST	57
PHASE 3 – DIE ANGEPASSTE VOLLKOST	73
PHASE 4 – DIE DAUERERNÄHRUNG	96
KLEINES KÜCHENLEXIKON	118
ABKÜRZUNGEN	119
REZEPTVERZEICHNIS	120
REZEPTÜBERSICHT (ALPHABETISCH)	123
LITERATURVERZEICHNIS	124