



📌 Nudel-Lachs-Pfanne, S. 76



📌 Heidelbeer-Drink, S. 94

Sodbrennen, Reflux, GERD – was ist das?

- 10 Die Verdauung – wie funktioniert sie?
- 12 Der Magen – welche Aufgaben hat er?
- 14 Was ist Reflux?
- 15 Reflux: Ursachen und Symptome
- 15 Was ist stiller Reflux?
- 16 Welche Ursachen für stillen Reflux gibt es?
- 17 Welche Symptome treten bei stillem Reflux auf?
- 18 Wie wird klassischer Reflux diagnostiziert?

Ernährung – und was sonst noch hilft

- 28 Lebensstiländerungen
- 28 Gewichtsreduktion
- 29 Empfehlungen zu den Mahlzeiten
- 30 Was kommt auf den Teller?
- 33 Was beeinflusst den Speiseröhrenmuskel?
- 34 Ein hoher Zuckerkonsum ist problematisch
- 35 Getränke – welche sind geeignet?
- 40 Hausmittel gegen Refluxsymptome
- 41 Stress im Kopf = Stress im Magen

Rezepte – bekömmlich und lecker

- 50 Sinnvolle Vorratshaltung
- 51 Angaben bei den Rezepten
- 51 Verwendete Zutaten

- 52 **Start in den Tag**
Wohltuende Frühstücksideen.

- 60 **Suppen und Salate**
Leckere Suppen und knackige Salate,
die dem Magen guttun.

- 72 **Leichte Hauptgerichte**
Bekömmliche Mahlzeiten für
die ganze Familie.

- 90 **Für Zwischendurch**
Süßes und Herzhaftes für den kleineren
Appetit.

- 98 **Aus der Backstube**
Ob Muffins oder Kuchen, hier ist für jeden
etwas dabei.

- 106 **Aufstriche, Knabbereien & Getränke**
Unbedingt ausprobieren und genießen!

♥ Sesamcracker, S. 113



♥ Pfirsich-Rosmarin-Wasser, S. 116

