

EINLEITUNG

4	Vorwort
6	Was ist eigentlich Reflux?
9	Medizinische Abklärung
10	Refluxtherapie mit Medikamenten
12	Grund für Beschwerden: konzentrierter Zucker
14	Hier versteckt sich konzentrierter Zucker
16	Anti-Reflux-Ernährung nach dem Ampelprinzip
20	Refluxfreundlich kochen mit dem Baukastenprinzip
24	FAQs – Häufig gestellte Fragen zu Reflux und Sodbrennen

REZEPTE

42	Rote Phase
53	Orange Phase
86	Grüne Phase

125	Quellen
126	Register
128	Impressum