

# Heide Steigenberger Reizmagen

Leseprobe

[Reizmagen](#)

von [Heide Steigenberger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9888>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

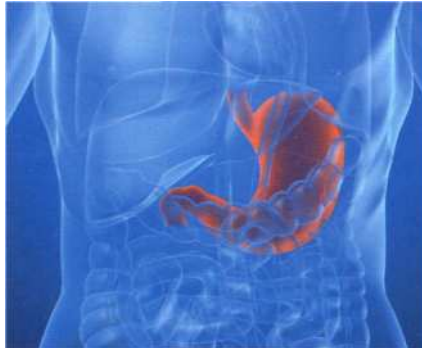
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Inhalt



## 07 EINLEITUNG

### 09 DER MAGEN – DAS EMPFINDLICHE ORGAN IN UNSERER KÖRPERMITTE

- 10 Der Reizmagen
- 10 Betroffene Organe bei Magenbeschwerden
- 10 Die Speiseröhre
- 11 Der Magen
- 15 Der Zwölffingerdarm

### 17 DER REIZMAGEN – SYMPTOME UND BESCHWERDEN

- 18 Welche Beschwerden verursacht ein empfindlicher Magen?
- 19 Medizinische Abklärung der Magenbeschwerden
- 20 Gastritis
- 20 Magengeschwür

## 23 STRESS – GIFT FÜR DEN MAGEN

- 24 Was ist Stress?
- 25 Stresshungerer und Stressesser
- 27 Wie kann ich Stress vermeiden? - Stressreduktoren
- 29 Sport
- 29 Richtiges Zeitmanagement

## 31 MASSNAHMEN UND THERAPIEN

- 33 Bewährte Medikamente bei Magenbeschwerden
- 34 Alternative Therapieansätze
- 34 Autogenes Training
- 35 Yoga
- 35 Stimulieren des Magenmeridians
- 35 Osteopathie
- 36 Neuraltherapie
- 36 Reflexzonen-therapie
- 37 Bach bluten
- 38 Homöopathische Hilfe



- 41 Magenkuren
- 41 *Schleimkuren für den akuten Magen*
- 41 *Rollkur*
- 42 *Magenkur im Frühling*

#### 45 ERNÄHRUNG BEI MAGENPROBLEMEN

- 46 Allgemeines zum Thema Essen
- 47 Richtige Ernährung bei einem Reizmagen
- 54 *Vorschläge für Frühstück und Abendessen*
- 56 *Vorschläge für einen Vormittags bzw. Nachmittagsimbiss bzw. Abendessen*
- 56 *Vorschläge für das Mittagessen*
- 57 *Tagesplan: So könnte ein „magenfreundlicher“ Tag aussehen*

#### 59 REZEPTE\*

- 60 Suppen
  - 72 Hauptspeisen
  - 100 Salate
  - 104 Süßspeisen und Desserts
  - 112 Kuchen, Torten und Gebäck
  - 120 Imbiss
- \* Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

#### 125 ANHANG

#### 126 QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS



Heide Steigenberger

## Reizmagen

Richtiger Umgang mit Gastritis,  
Sodbrennen, Magendrücken und  
Verdauungsstörungen

128 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)