



## Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität

*Martin Riegler, Andrea Grossmann*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität** Martin Riegler, Andrea Grossmann

 [Download Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle ...pdf](#)

 [Read Online Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvol ...pdf](#)

# **Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität**

*Martin Riegler, Andrea Grossmann*

**Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität** Martin Riegler, Andrea Grossmann

## **Downloaden und kostenlos lesen Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität Martin Riegler, Andrea Grossmann**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Bereits jeder Dritte wird heute von Sodbrennen und saurem Aufstoßen geplagt. Diese typischen Symptome der Reflux-Krankheit sind mehr als eine lästige Lifestyle-Erkrankung, deren Hauptursache in falschen Ernährungsgewohnheiten liegt. Im Speziellen ist es das Übermaß an konzentriertem Zucker, der sich heute in nahezu allen Nahrungsmitteln findet. Ein vorübergehender Verzicht hilft vielen, auch ohne Arzneimittel beschwerdefrei zu werden. Aber wie kocht und genießt man ohne Kohlenhydrate? Die Rezepte vermitteln Betroffenen erstmals eine klar gegliederte Orientierung, welche Nahrungsmittel in welcher Phase der Beschwerden guttun und gleichzeitig den Gaumen erfreuen. Die Autoren - Haubenköchin Andrea Grossmann, selbst Reflux-Betroffene, und Reflux-Spezialist Univ.-Prof. Dr. Martin Riegler liefern dazu eine Fülle langjährig erprobter Tipps sowie 50 köstliche Rezepte zum Nachkochen. Ein idealer Ratgeber für alle, die konsequent die Ursache ihrer Reflux-Krankheit vermeiden und sich dabei kulinarisch verwöhnen möchten. Aus dem Inhalt: Was fördert Reflux? Was kann und soll man vorbeugend tun? Gestörter Stoffwechsel durch konzentrierten Zucker Anti-Reflux-Ernährungskonzept 50 kulinarische Rezepte Über den Autor und weitere Mitwirkende

Martin Riegler, Univ. Prof. Dr. ist seit 20 Jahren auf die Reflux-Krankheit spezialisiert und ist ärztlicher Leiter des Reflux Medical Diagnose- und Therapiezentrum in Wien, das sich ausschließlich und ganzheitlich der Reflux-Krankheit widmet. Andrea Grossmann ist Haubenköchin und selbst Reflux-Betroffene. In ihren Wohlfühl-Hotels verwöhnt sie die Gäste mit einer außergewöhnlich kreativen Küche und bietet Reflux-Kuren an. Durch das Anti-Reflux-Ernährungskonzept ist sie heute beschwerdefrei.

Näheres unter: [balancehotel.at](http://balancehotel.at)

Download and Read Online Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität Martin Riegler, Andrea Grossmann #EOWR78YJ1GP

Lesen Sie Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann für online ebook Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann Bücher online zu lesen. Online Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann ebook PDF herunterladen Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann Doc Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann Mobipocket Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen: 50 genussvolle Rezepte für mehr Lebensqualität von Martin Riegler, Andrea Grossmann EPub