

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der gesunde Magen	7
Der kranke Magen	8
Gastritis-Typen	11
Magenoperation	15
Symptome	19
Therapie	21
Diät und Schonkost	23
Ernährungstherapie	26
Alternative Heilmethoden	31
Vitalpilztherapie	50
Farbtherapie	51
Akupressur	52
Reiki	54
Bachblüten	55
Homöopathie	57
Akupunktur	59
Entspannungsübungen	61
Meditation	69
Gastritis-Nahrungsmittel Liste	69
Gastritis-Checkliste	75
Natürliche Hausapotheke	77
Literatur	78
Autorin	79