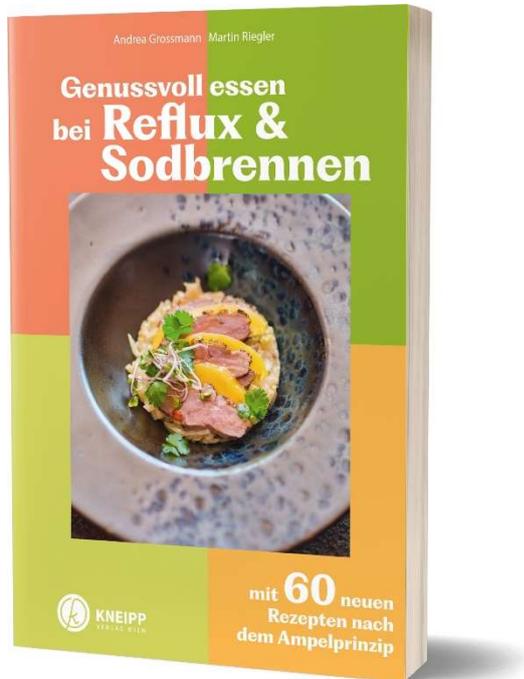


PRESSEINFORMATION



Andrea Grossmann & Martin Riegler
**GENUSSVOLL ESSEN BEI
REFLUX UND
SODBRENNEN**

Mit 60 neuen Rezepten nach dem
Ampel-Prinzip

128 Seiten

Hardcover, 16,5 x 23,5 cm

EUR 22,00,

ISBN 978-3-7088-0841-3

Kneipp Verlag

ET 21. Dezember 2023

Essen ist Freude, Lust, Genuss und ein fundamentaler Bestandteil unseres gesellschaftlichen und kulturellen Lebens. Doch was tun, wenn Essen und Trinken Refluxbeschwerden auslösen? Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet an Reflux oder Sodbrennen. Mit richtigem Essen und der richtigen Lebensmittelauswahl können Beschwerden jedoch stark gelindert und Reflux um bis zu 60% reduziert werden.

In ihrem neuen Buch **Genussvoll essen bei Reflux und Sodbrennen** stellen Haubenköchin **Andrea Grossmann** und Reflux-Experte **Martin Riegler** ihre Anti-Reflux-Ernährung nach dem Ampelprinzip vor - mit 60 genussvollen, neuen Rezepten! Es verbindet Kochkunst und Medizin, Genuss und Gesundheit und zeigt, wie wirkungsvoll die richtige Ernährung gegen Reflux wirken kann!

Mit zahlreichen Checklisten, FAQ's und Infografiken

ANTI-REFLUX-ERNÄHRUNG NACH DEM AMPEL-PRINZIP

Ohne Tabletten oder operative Eingriffe Reflux in den Griff bekommen? Mit den richtigen Nahrungsmitteln ist das ganz einfach! Damit das auch im Alltag gelingt, haben der Reflux-Experte

Martin Riegler und die selbst an Reflux erkrankte Köchin **Andrea Grossmann** die Anti-Reflux-Ampeldiät entwickelt. 10 Tage rote Phase – 20 Tage orange Phase – und in der grünen Phase Rückkehr zu einer Ernährung ohne Einschränkungen.

- Die bewährte Ampel-Diät: einfach, effektiv und nachhaltig
- Das neue Buch des Bestseller-Duos: Reflux bekämpfen hat noch nie so gut geschmeckt

>> [Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Die Riegler-Methode

Wichtig zu wissen: Die Beschwerden verschwinden während des Essens, um typischerweise 30–60 Minuten danach wieder aufzutreten. Betroffene sind während des Essens beschwerdefrei. Warum? Essen reinigt die Speiseröhre und hilft vorübergehend gegen Reflux.



Esspausen meiden

Wenn Sie wenig oder gar nichts essen, fehlt Ihrem Körper Energie und Ihre Verdauung wird träge. Resultat: Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit oder Verstopfung. Am besten essen Sie zwischen den Mahlzeiten alle 1-2 Stunden Salatgurke, sauren Apfel (z. B. Granny Smith) oder Radieschen – Reflux und Beschwerden nehmen ab.

Richtig essen

Nahrungsmittel, die konzentrierten Zucker (siehe S. 12) enthalten, schwächen das Anti-Reflux-Ventil und fördern eine Überdehnung des Magens. Unsere Empfehlung: Reduzieren Sie konzentrierten Zucker und auch Ihr Reflux reduziert sich in den meisten Fällen.



Ob Karfiolmuffins mit Bärlauch-Käse-Dip (li.) oder Buntes Ofengemüse und Waller im Pergamentpapier (re.): Mit den richtigen Rezepten können Refluxsymptome im frühen Stadium fast vollständig beseitigt werden und sie helfen auch verlässlich im fortgeschrittenen Stadium.

Fotos: Arnold Pöschl

Aus: *Genussvoll essen bei Reflux und Sodbrennen*, Andrea Grossmann/ Martin Riegler, Kneipp Verlag 2023

IM GESPRÄCH

BÜCHPRÄSENTATION ➔

Samstag, 20. Januar 2024

16:00 Uhr

Andrea Grossmann & Martin Riegler
**"Genussvoll essen bei Reflux
 & Sodbrennen"**

BALANCE HOTEL, PÖRTSCHACH
 AM WÖRTHERSEE

ÜBER DIE AUTOR:INNEN



Andrea Grossmann ist Gourmetköchin und Reflux-Betroffene. Dank des Anti-Reflux-Ernährungskonzeptes ist sie heute beschwerdefrei. In ihren Hotels bietet sie auch Reflux-Kuren an.

Prof. Dr. Martin Riegler ist ärztlicher Leiter der Reflux & Health Care Ordination in Wien, die sich ausschließlich und ganzheitlich der Reflux-Krankheit widmet.



Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner
Leitung Presse, PR und Marketing
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
Tel. +43 1 80 512 80 20 | Mobil +43 (0)664 814 46 90
pia.buchner@styriabooks.at
www.styriabooks.at