

## Reflux & Sodbrennen durch richtige Ernährung heilen 50 alltagstaugliche Rezepte

von Dr. Sepp Fegerl & Josué Vergara



Den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre nennt man Reflux, eine Erkrankung, die zu den häufigsten des Verdauungstraktes gehört und etwa ein Viertel der Bevölkerung betrifft. In den letzten Jahrzehnten war eine deutliche Zunahme der Beschwerden festzustellen, auf die offensichtlich unser Lebensstil maßgeblichen Einfluss hat. Genau genommen hat sich ihr Auftreten in den letzten 30 Jahren verzehnfacht. Der F.-X.-Mayr-Arzt Sepp Fegerl hat sich auf die Behandlung von Reflux spezialisiert und gibt umfassend Auskunft über Ursachen, Behandlungsmethoden und eine Umstellung der Ernährung und Lebensführung. Sein Fazit: Genießen Sie die Mahlzeiten, nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und geben Sie Magen und Darm eine Chance, sich zu regenerieren.

Küchenchef Josué Vergara, der seit vielen Jahren erfolgreich im Vollererhof, einem ganzheitsmedizinisch ausgerichteten Ambulatorium in einem Kurhotel in Puch bei Salzburg seine Gäste verwöhnt, macht mit Rezepten von leicht und schnell zubereiteten Speisen wieder Freude am Essen. Hier einige Kostproben:

- Exotischer Fruchtbecher mit Agavendicksaft
- Palmherzensüppchen
- Gemüse im Päckchen
- Estofado de Pollo (Ecuadorianischer Hühnereintopf)
- Haferflocken-Quinoa-Pancakes mit Agavendicksaft

Die Autoren:

**Dr. Sepp Fegerl**, Arzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Beschwerden und Erkrankungen des Verdauungstraktes und deren ganzheitlicher Therapie. Ein besonderes Anliegen ist ihm das Verständnis des Patienten für die Zusammenhänge und die damit verbundene Stärkung der Eigenkompetenz. **Josué Vergara** war schon als Kind an den Geschmäckern seiner Heimat Ecuador interessiert. Über New York kam er nach Deutschland, wo er eine Kochausbildung machte. Heute sorgt er in einem Kurhotel für gesunde Küche.

Kneipp Verlag  
Klappenbroschur

16,5 x 23,5 cm | 128 Seiten | ISBN 978-3-7088-0720-1 | Preis: € 17,90 |  
Erscheinungstermin: 2. Oktober 2017

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu den Autoren her!**

**Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) downloaden können.**

Rückfragehinweis:

**Mag. Catharina Rosenauer**

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: [catharina.rosenauer@styriabooks.at](mailto:catharina.rosenauer@styriabooks.at) | Tel.: 01 512 88 08-83