



Sabine Schreiner

111 Rezepte – Reflux
Endlich Schluss mit Übelkeit,
Brennen und Räusperzwang

224 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3211-0
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **Etwa 20 % der Bevölkerung in Deutschland leiden immer wieder unter Refluxbeschwerden wie zum Beispiel Sodbrennen**
- **Der Ratgeber liefert Ernährungstipps, Lebensmittellisten, Strategien für ein reizfreies Leben und gesunde Alltagsrezepte**
- **Für alle, die nicht nur nach „sanften“ Rezepten suchen, sondern ihren Reflux wirklich verstehen und angehen möchten**

Die besten Tipps und Rezepte von der Reflux-Expertin: Beschwerden verstehen und lindern

Wer regelmäßig von Sodbrennen geplagt wird, leidet womöglich an Reflux, dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Doch wie geht es nach der Diagnose weiter? Welche Lebensmittel sind verträglich? Welche Essgewohnheiten spielen eine entscheidende Rolle? Ernährungsexpertin Sabine Schreiner, die sich schon lange auf Reflux und Sodbrennen spezialisiert und vielen Betroffenen geholfen hat, gibt ihren Leserinnen und Lesern alle wichtigen Informationen zum Thema Reflux an die Hand. Ihr Ratgeber ist ein Leitfaden mit einfachen Regeln und Rezepten, der schnell hilft. Saures Aufstoßen, Brennen, Übelkeit, Völlegefühl, Husten oder Heiserkeit gehören so bald der Vergangenheit an.

Die Autorin

Sabine Schreiner hat Ernährungswissenschaften an der TU München studiert, ist zertifiziert vom Berufsverband für Oecotrophologie e. V. und Basenfasten-Coach nach der Wacker-Methode. Schwerpunktthemen in ihrer Praxis in Gräfelfing sind chronische Entzündungen sowie Reflux und Sodbrennen. Sabine Schreiner kennt Reflux aus eigener Erfahrung und kann ihre Patienten daher individuell beraten und unterstützen. In ihrem Podcast und auf Instagram unter „basenfreude“ veröffentlicht und teilt sie Tipps und Rezepte zum Thema Reflux. Sie gibt regelmäßig Online-Beratungen sowie Online-Workshops und hält Vorträge und Seminare.

