

TEIL 1

- Einleitung 14**
 - Wenn sich der Bauch bemerkbar macht 14
- Du bist kein Perpetuum mobile 19**
 - Das Kochtopfprinzip 20
 - Der Einfluss von Medikamenten 22
 - Die Kehrseite der Hygiene 22
- Der Verdauungstrakt 24**
 - Die gesunde Mitte 27
 - Das Mikrobiom als Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem 28
 - Der Verdauungstrakt aus der Sicht der TCM 32
 - Das Fünf-Elemente-Modell 34
- Wenn die Verdauung nicht gut funktioniert 39**
 - Wenn dich Blähungen quälen 39
 - Warum führt Stress zu Blähungen? 40
 - Wenn der Stuhlgang zur Plage wird 42
 - Durchfälle 42
 - Verstopfung 44
 - Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Symptom oder Diagnose? 47
 - Langfristige Auswirkungen von Verdauungsstörungen 50

Traditionelle Heilmethoden als Ergänzung zur Schulmedizin	53
Eine bereichernde Erweiterung des Blickfeldes	53
Der Wirkungsbereich von traditionellen Heilmethoden	55
Die Wirkung von Geschmack und Thermik	59
Was bedeutet die Thermik von Lebensmitteln?	63
Die Kraft der Zubereitungsform	64
Das Geheimnis der fettfreien Zubereitung von Gerichten	67
Warum Omega-3-Öle so wichtig für die Darmgesundheit sind	69
So kann die Verdauung optimal funktionieren	71
TCM & FXM	73
Die besten Tipps für deine Darmgesundheit	73
Die Darmgesundheitskur	81
Wer profitiert davon?	82
Gibt es einen Grund, warum du diese Darmgesundheitskur nicht machen darfst?	84
Mit einer guten Vorbereitung hast du bereits die Hälfte des Weges geschafft	85
Übersicht zur siebentägigen Darmgesundheitskur	88
Deine Einkaufsliste für die Vorbereitung	89
Utensilien, die du zu Hause haben solltest	89
Lebensmittelhandel	89
Reformhaus	90
Apotheke	91
Die erfolgreiche Anwendung der Nahrungsmittelergänzung	93
Dürfen während der Darmgesundheitskur ärztlich verschriebene Medikamente eingenommen werden?	95
Ablauf der Darmgesundheitskur – die Bedeutung von Ritualen	96
Fastenbrechen	102

TEIL 2 – REZEPTE

Grundrezepte	106
Basensuppe	107
Hefefreies Dinkelbrot	109
Glutenfreies Brot	111
Frühstück	112
Brot mit Schafskäsegupferl	113
Brot mit Cottage Cheese (Hüttenkäse)	115
Fastenhummus	117
Artischockenaufstrich	119
Haferbrei mit Heidelbeeren	121
Hauptmahlzeit	122
Karotten-Ingwer-Suppe	123
Kohlrabiwürfel in Dillsauce	125
Mangoldgemüse	127
Ofenkartoffel mit Fenchel	129
Hirse mit Roten Rüben	131
Basencremesuppe	133
Erdäpfel in der Schale	135
Abendessen	136
Weiterführende Literatur	137
Danksagung	138
Zur Autorin	140
Abbildungsnachweis	141