

INHALT

EINLEITUNG	5
SCHRITT 1	
DEINE DARMGESUNDHEIT VERSTEHEN	8
Sensibler Darm als Zentrum unserer Gesundheit	10
Adrenalindominanz: Stichwort Reizdarm	15
Hormonhaushalt und Darm	16
Anzeichen einer gestörten Darmflora	18
Aufbau und Zusammensetzung der Darmflora	20
Probiotische Nahrung	22
Leaky Gut – wenn Darmwände zu dünn werden	23
Effizienter verdauen	30
→ Das kannst du aus Schritt 1 mitnehmen	31
Schritt 1: Schonende Rezepte	32
SCHRITT 2	
ENTGIFTUNG DES DARMTRAKTES	50
Darreinigung zur Entlastung	52
Ölziehen für die Mundflora	58
Mit dem Kauen startet die Verdauung	62
→ Das kannst du aus Schritt 2 mitnehmen	65
Schritt 2: Regenerierende Rezepte	66

SCHRITT 3

AUFBAU UND PFLEGE DER DARMFLORA	88
Tolle Untermieter: Darmbakterien	90
Antibabypille und unsere Darmflora	96
→ Das kannst du aus Schritt 3 mitnehmen	97
Schritt 3: Aufbauende Rezepte	98

SCHRITT 4

GESUNDER DARM AUF LANGE ZEIT	140
Wie sieht eine ideale Verdauung aus?	142
Küchenutensilien und PFAS	145
Die Darm-Haut-Achse	146
Positives für den Darm: gutes Essen	148
→ Das kannst du aus Schritt 4 mitnehmen	149
Schritt 4: Rezepte für deinen gesunden Darm	150

SCHLUSSWORT	191
SACHREGISTER	192
QUELLENVERZEICHNIS	194
REZEPT- UND ZUTATENREGISTER	195
IMPRESSUM	198