

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

Darmeinigung 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