

4 VORWORT

- 7 UNSERE VERDAUUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Der Weg der Nahrung durch unseren Körper**
- 8 Der Weg durch den Verdauungstrakt**
- 9 Die Verdauungssäfte**
- 12 Die Verdauungshormone**
- 13 Gesunde Darmflora – gute Verdauung**
- 15 Ballaststoffe – alles andere als „Ballast“**
- 16 Wie viele Ballaststoffe benötigen Sie?**
- 17 Auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen**
- 19 Gesund bleiben mit Ballaststoffen**
- 20 Mein Ernährungskonzept für eine gute Verdauung**
- 20 Vollkost**
- 21 Vollwerternährung**
- 22 Die goldene Mitte: ballaststoffreich und gut verträglich**
- 22 Special: Gewürze und Kräuter**
- 25 Verdauungsbeschwerden und was Sie dagegen tun können**
- 26 Verstopfung**
- 29 Durchfall**
- 31 Blähungen**
- 33 Reizdarm**
- 36 Sodbrennen**
- 37 Special: Der Säure-Basen-Haushalt und die Verdauung**

- 41 **111 REZEPTE FÜR EINE
GUTE VERDAUUNG**
- 42 **Frühstück – der gesunde Start
in den Tag**
- 48 Brotaufstriche
- 51 Warme Frühstücksrezepte
- 56 **Leckere Mittagessen**
- 57 Salate als Mittagessen
- 72 Warme Mittagessen
- 104 **Leichte Abendessen**
- 105 Chutneys, Dips, Salate und Snacks
- 113 Warme Abendessen
- 130 **Zwischenmahlzeiten und Süßes**
- 141 **Getränke, Cocktails und Co.**
- 153 **ANHANG**
- 153 **Hilfreiche Adressen**
- 154 **Rezeptregister**