

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