

Inhaltsverzeichnis

Dein Weg zu mehr Wohlbefinden	6
DARMGESUNDHEIT ALS SCHLÜSSEL	9
Das kann dein Darm	10
Ein paar Fakten über deine Verdauung	12
Wuselige Darmbewohner: das Darmmikrobiom	18
EXTRA: Die 13 Grundprinzipien einer darmgesunden Ernährung	28
DIESE LEBENSMITTELINTOLERANZEN GIBT ES	33
Intoleranz, Unverträglichkeit, Allergie – das musst du wissen	34
EXTRA: Histamin und die Rolle der DAO	36
Kohlenhydratintoleranzen	38
Pseudoallergien	50
Weitere Intoleranzen – die Kombination macht Beschwerden	56
Dünndarmfehlbesiedelung	62
SO WERDEN MULTI-INTOLERANZEN DIAGNOSTIZIERT	65
Ernährungs- und Gesundheitsanamnese	66
Ernährungs- und Symptomtagebuch	72
Mikrobiomanalyse	74
EXTRA: Wie funktioniert eine Mikrobiomanalyse?	75
EXTRA: Interview mit Dr. med. Henning Sartor zur Zukunft der Mikrobiommedizin	78
Praktische Selbsttests	80
Weitere mögliche Tests	83
DARM RESET MIT DEM DREI-PHASEN-KONZEPT	89
Entlasten durch Weglassen und bewusste Lebensmittelwahl	90
Das Drei-Phasen-Konzept	92

EXTRA: Die FODMAP-arme Ernährung	100
Das richtige Essverhalten.....	104
EXTRA: Tipps für einen bewussten Lebensmitteleinkauf.....	106
Auch auf die Zubereitung kommt es an	108
Auswärts essen.....	114
SO KANNST DU NÄHRSTOFFLÜCKEN SCHLIESSEN	119
Die Darmschleimhaut wieder aufbauen.....	120
Allgemein sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel.....	122
Zusätzlich sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel.....	128
GANZHEITLICHE STRATEGIEN BEI MULTI-INTOLERANZEN	135
Selfcare bei »gutem« und »schlechtem« Stress.....	136
Schlaf und Schlafhygiene	144
Bewegung ist Darmgymnastik.....	145
REZEpte BEI MULTI-INTOLERANZEN	147
Rezepte zum Wohlfühlen	148
Frühstück	150
Salat	153
Suppe	156
Hauptgericht	159
Nachtisch	168
Sauce/Dips/Mus/Aufstrich	171
Brot & Brötchen	174
Neues, das bleibt – ein paar Worte zum Abschluss	177
Quellen und weiterführende Literatur	178
Register	181