

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>EXTRA: Die FODMAP-arme Ernährung .....</b>	<b>100</b>
Das richtige Essverhalten .....	104
<b>EXTRA: Tipps für einen bewussten Lebensmitteleinkauf .....</b>	<b>106</b>
Auch auf die Zubereitung kommt es an .....	108
Auswärts essen .....	114
 <b>SO KANNST DU NÄHRSTOFFLÜCKEN SCHLIESSEN .....</b>	 <b>119</b>
Die Darmschleimhaut wieder aufbauen .....	120
Allgemein sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel .....	122
Zusätzlich sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel .....	128
 <b>GANZHEITLICHE STRATEGIEN BEI MULTI-INTOLERANZEN .....</b>	 <b>135</b>
Selfcare bei »gutem« und »schlechtem« Stress .....	136
Schlaf und Schlafhygiene .....	144
Bewegung ist Darmgymnastik .....	145
 <b>REZEPTE BEI MULTI-INTOLERANZEN .....</b>	 <b>147</b>
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