

- 7 Liebe Leserinnen, liebe Leser,**
- 9 Wissen**
- 10 Was sind Divertikel und wie kommt es zur Divertikelkrankheit?**
- 11 Sehr viele Menschen haben Divertikel**
- 12 So entstehen Divertikel**
- 15 So entsteht aus Divertikeln eine Divertikelkrankheit**
- 17 Diese Untersuchungen bestätigen die Diagnose**
- 21 Warum die ärztliche Diagnose wichtig ist**
- 23 Vorbeugen**
- 24 Vorbeugende Maßnahmen**
- 25 Ernährung: ballaststoffreiche Kost**
- 27 Mehr Bewegung**
- 32 Probiotika**
- 32 Gewichtsabnahme**
- 33 Heilfasten**
- 33 Entspannung – den Stress loswerden**
- 34 Darmmassage**
- 35 Kleinteilige, feste Nahrungsbestandteile meiden?**
- 37 Vorbeugung nach einem ersten Divertikulitisschub**
- 38 Divertikelkomplikationen – harte Fakten und ein paar Tipps**
- 38 Beschwerden, Risikofaktoren und Entstehung**
- 41 Behandlung der Komplikationen**
- 43 Behandlung**
- 44 Medikamente und Operation**
- 44 Im Überblick: Die Behandlung der Divertikelkrankheit**
- 46 Medikamente**
- 52 Wann eine Operation erforderlich ist und wann nicht**
- 54 Gute Gründe für oder gegen eine Operation**

- 57 Wie die Operation bei der Divertikelkrankheit verläuft
- 62 Die laparoskopische Operation
- 65 Ernährung
- 66 Essen und sich dabei gut fühlen
- 66 Gibt es eine Diät bei Divertikeln?
- 75 Richtig trinken!
- 77 Probiotika – nur ein Werbegag?
- 80 Optimal mit Fett versorgt!
- 82 Die Top Ten der divertikelvorbeugenden Ernährung
- 83 Rezepte
- 126 Register