

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