

# HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH UND SCHMEICHELN SIE IHM

- |    |                                      |     |  |
|----|--------------------------------------|-----|--|
| 8  | Wenn es im Bauch rumort              | 20  | Kohlenhydrate  |
| 10 | Unser Darm: So funktioniert er       | 22  | Von Lebensmitteln, die ins Blut fließen,<br>springen, tropfen                  |
| 12 | Die Welt in uns: unsere Darmbewohner | 24  | FODMAP   |
| 14 | Wasser ist das Lebenselixier         | 26  | Ein Extrawort zu Gluten  |
| 16 | Eiweiß – Baustein des Lebens         | 28  | Viel besser als ihr Ruf –<br>Ballaststoffe sind darmgesund                     |
| 18 | Fett: wichtiger als gedacht          | 30  | Die Bauchschmeichler-Kost –<br>so pflegen Sie Ihren Darm                       |
|    |                                      | 32  | Verstopfung – wenn der Darm dicht macht  |
|    |                                      | 34  | Zu weicher Stuhl   |
|    |                                      | 36  | Zu viel Luft im Bauch  |
|    |                                      | 38  | Bauchschonend essen – diese Fragen habe ich noch                               |
|    |                                      | 178 | Gut zu wissen – Lebensmittellabelle,<br>Literaturtipps und hilfreiche Adressen |
|    |                                      | 183 | Sachregister   |
|    |                                      | 185 | Rezeptregister   |
|    |                                      | 192 | Impressum  |
|    |                                      | 192 | Impressum  |

## REZEPTE

# BAUCHSCHMEICHLER- REZEPTE FÜR UNBESCHWERTEN GENUSS

- 42 FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN**  
Porridge, Müsli und Kartoffelbrötchen wecken den Darm schon morgens ganz sanft
- 72 SUPPEN**  
Viel Gemüse, nach Wunsch püriert, sorgt mit löslichen Ballaststoffe für gute Stimmung im Bauch
- 86 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**  
Auch ohne Fisch und Fleisch können Sie sich mit hochwertigem Eiweiß versorgen
- 102 FLEISCH**  
Wir laden Sie ein auf eine Bauchschmeichler-Reise von Europa, durch den Orient bis nach Asien
- 118 FISCH**  
Knusprig, deftig, mild – alles geht, auch wenn der Darm Probleme macht
- 138 ZWISCHENMAHLZEITEN AM NACHMITTAG**  
Verbote gibt es nicht! Achten Sie einfach auch beim Süßen darauf, was Ihrem Bauch gut tut
- 152 ABEND UND BÜRO**  
Salate und Dips mit Gemüsesticks sind eine prima Alternative zur kohlenhydratreichen Stulle