

HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH UND SCHMEICHELN SIE IHM

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

- 178 Gut zu wissen – Lebensmitteltabelle, 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 Ballaststoffen 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