

## **6 VORWORT**

## **8 EINLEITUNG**

Neues aus dem „Reich der Mitte“: Lesen Sie hier, welche Herkulesaufgaben der Darm im Dienste unserer Gesundheit leistet, und was man tun kann, um ihn fit und bei Laune zu halten. Kommen Sie den „Übeltätern“ im Essen auf die Spur, die Ihrem Bauch zu schaffen machen, und holen Sie sich die besten Tipps für eine darmschonende Küche. So kommt der Spaß am Genuss garantiert zurück!

## **22 FRÜHSTÜCK**

„Hallo wach“ für den Darm: Ob Flockenmüsli, Pfannkuchen oder Brote mit selbst gemachtem Aufstrich – mit diesen Rezepten starten Sie genussvoll in den Tag und bringen dabei die Verdauung ganz sanft in Schwung. Das besondere Extra: kreative Ideen für das gute alte Frühstücksei!

## **40 KLEINE GERICHTE**

Wenn sich der kleine Hunger meldet, ist es Zeit für Snacks wie knackige Salate, cremige Gemüsesuppen und grüne Power-Smoothies. Die liefern neue Energie und sorgen auch im Bauch für gute Stimmung. On top dazu: Mini-Rezepte für aromatische Essige und Öle.

## **66 HAUPTGERICHTE**

So lecker und vielfältig kann Darm-Küche sein: Probieren Sie vegetarische Schnitzel, fein marinierte Hähnchen, knusprige Aufläufe oder kräuterwürzige Fische – und schlemmen Sie sich abwehrstark. Das Beste: Alle Rezepte sind absolut alltagstauglich.

## **118 SÜSSES**

Auch für Süßschnäbel gibt es die verlockendsten Rezepte, die Bauch und Seele gleichermaßen schmeicheln. Oder würden Sie bei Schokopudding, Zitronenmuffins, süßen Sushis und Erdnussbutter-Cookies etwa an Verzicht denken?

## **142 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH UND WOCHENPLÄNE**

## **150 REGISTER**