

# Inhalt

- 7 Vorwort**
- 8 Zum Umgang mit diesem Buch**
- 10 Wie kommt es zu Divertikulitis?**
- 12 Die drei Phasen der Therapie**
- 14 Die neuen Ernährungsregeln**
- 16 Freund oder Feind? Die Ballaststoffe**
- 18 Welche Ballaststoffe gibt es?**
- 20 Wie viele Ballaststoffe sollen Sie essen?**
- 23 Den Darm nicht überfordern**
- 28 Darmgesundheit durch probiotische Lebensmittel**
- 29 Wie Sie »Schübe« vermeiden**
- 30 Bringen Sie sich und Ihren Darm in Bewegung**
- 31 Tipps**
- 32 Nützliche Hinweise**
  
- 33 AKUTPHASE**
- 34 Grüner Tee
- 35 Kamillenblütentee
- 36 Brombeerblättertee
- 37 Fenchelsamentee
- 38 Apfel-Erdbeer-Tee
- 39 Hafersuppe
- 40 Kartoffelpüree
- 41 Gemüsebrühe
- 42 Knochenbrühe
- 44 Grundrezept für Gemüsebrühpulver

- 45 ERHOLUNGSPHASE**
- 49 Frühstück**
- 50 Quark mit Leinöl und Vollkornbrötchen
  - 51 Früchtejoghurt
  - 52 Bircher Müsli
  - 53 Bananen-Kefir mit Haferflocken
  - 54 Avocado mit Banane und Haferflocken
  - 55 Sahneriger Hüttenkäse mit Apfel
  - 56 Apfelmus
  - 57 Hüttenkäse-Sandwich mit Radieschen
  - 58 Roggenbrot mit Kräuter-Hüttenkäse
  - 59 Grießbrei mit Kirschkonfitüre
  - 60 Hirsebrei mit Kürbis
  - 61 Schokoladen-Orangen-Reis
  - 62 Bananenbrot
  - 64 Müslibrot
  - 65 Bananen-Pancakes
  - 66 Möhren-Orangen-Muffins
- 67 Gemüsesuppen**
- 68 Klare Brühe mit Pilzen und Möhren
  - 69 Suppe mit Frühlingsgemüse
  - 70 Fleischsuppe mit Gemüse
  - 71 Klare Wirsingsuppe mit Möhren
  - 72 Spargelsuppe mit Tofu
  - 73 Pilzsuppe mit Hähnchenfleisch
  - 74 Hühnerbrühe mit Gemüse
  - 76 Sauerkrautsuppe mit Hirse
  - 77 Linsen-Mais-Suppe
  - 78 Blumenkohlsuppe mit Leinöl
  - 80 Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken
  - 82 Auberginensuppe »Ratatouille«
  - 84 Tomatensuppe mit Spiralnudeln
  - 86 Rosenkohl mit Gemüse in Kokosmilch
- 87 Gemüsegerichte**
- 88 Süßkartoffelpüree
  - 89 Erbsen-Möhren-Püree
  - 90 Überbackenes Gemüse mit Tomatenpüree
  - 91 Linsen-Bolognese mit Penne
  - 92 Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Leinöl
  - 93 Buchweizen mit Roter Bete
  - 94 Kürbis mit Linsen und Möhren

- 96 Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse
- 97 Überbackener Blumenkohl
- 98 Polenta-Pfanne mit Gemüse
- 99 Möhren-Lauch-Auflauf
- 100 Gedämpftes Gemüse mit Quark oder Hummus
- 102 Geschmorter Spargel mit Lauch

## **103 VERMEIDUNGSPHASE**

### **105 Frühstück**

- 106 Kräuterquark mit Gemüesticks
- 107 Quark mit Obst und knusprigen Haferflocken
- 108 Müsli mit Leinsamenschrot auf Vorrat
- 109 Quinoa-Porridge mit Leinsamen
- 110 Leinsamen-Pudding mit Beerenobst
- 111 Overnights mit Bananen und Chiasamen
- 112 Overnights mit Leinsamen und Beeren
- 114 Buchweizen-Porridge mit frischem Obst
- 116 Haferbrei mit Aprikosenkompott
- 117 Spinat-Birnen-Smoothie
- 118 Gurken-Sellerie-Smoothie
- 119 Beeren-Smoothie
- 120 Granatapfel-Grapefruit-Smoothie
- 121 Melonen-Smoothie mit Banane
- 122 Birnen-Porridge

### **123 Salate**

- 124 Radieschen-Sellerie-Salat
- 125 Gurken-Spinat-Salat mit Kichererbsen
- 126 Brokkolisalat mit Quinoa
- 128 Mediterraner Nudelsalat
- 130 Spinatsalat mit Roter Bete
- 131 Sellerie-Gurken-Salat mit Schafskäse
- 132 Gebackene Birnen mit Rucola
- 134 Reissalat mit Thunfisch
- 136 Avocado-Spinat-Salat mit Erbsen und Nudeln

### **137 Gemüsepfannen und Eintöpfe**

- 138 Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren
- 139 Erbsen-Kartoffel-Stampf
- 140 Süßkartoffeln mit Avocadocreme und Rucola
- 141 Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch
- 142 Nudelauflauf mit Wirsing und Kürbis
- 144 Eintopf mit Buchweizen und Gemüse

- 145 Kichererbseintopf  
146 Gebratenes Gemüse mit Hirse  
148 Gelbe Linsen mit Gemüse  
149 Gebackener Wirsing mit Kräutern  
150 Möhreneintopf mit Sellerie und Bohnen  
151 Hirseeintopf mit Kräutern  
152 Süßkartoffeln mit Linsen  
154 Auberginencurry mit Kichererbsen  
155 Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln  
156 Gersteneintopf mit Pilzen  
158 Perlgraupeneintopf  
159 Knusprige Süßkartoffeln und Kichererbsen mit Spinat  
160 Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl  
161 Graupen-Risotto  
162 Vollkornnudeln mit Avocado und grünem Gemüse  
164 Linsenreis mit Gemüse  
165 Gegrilltes Gemüse aus dem Ofen  
166 Mildes Gemüsecurry

## **167 Geflügel, Fleisch und Fisch**

- 168 Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln  
169 Hähnchenbrust mit Pilzen und grünen Bohnen  
170 Hähncheneintopf mit Reis und Möhren  
171 Hähncheneintopf mit Avocado  
172 Gemüsepflanne mit Rinderfiletspitzen  
173 Rindfleischeintopf mit Graupen  
174 Couscous mit Garnelen  
175 Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse  
176 Gegrilltes Lachsfilet mit Guacamole  
178 Mildes Fischcurry mit Paprikagemüse

## **179 Süßes**

- 180 Grießbrei mit Honig  
181 Obstsalat mit Couscous  
182 Apfel-Brot-Auflauf  
183 Rhabarberstreusel  
184 Überbackene Birnen mit Mandeln  
185 Milchreis mit Birnenkompott  
186 Reiskuchen  
187 Apfel-Müsli-Kuchen  
188 Kürbiskuchen

## **190 Rezeptregister nach Ballaststoffgehalt**