

INHALT

EINLEITUNG

4

So bleibt der Bauch bei Laune	5	REZEPTE FÜR MEHR BALLASTSTOFFE	16
Das Geheimnis eines gesunden Darms	6	ESSEN IN DEN FARBEN DES REGENBOGENS	82
Die moderne westliche Ernährung	7	LEBENDE KULTUREN	124
Was treiben unsere Mikroorganismen so?	8	OMEGA-3	158
Die Darm-Gehirn-Achse	9	WENIGER ZUCKER (ABER IMMER NOCH SÜSS)	186
Die wichtigsten Zutaten	10	Allgemeine Tipps	216
Gute Nachrichten über Wein & Käse	11	Register	218
So wird Ihre Ernährung ballaststoffreicher	12	Über die Autoren	222
Wie Sie beginnen können	14	Dank	223
Polyphenole	15		
Symbolschlüssel	15		

DIE REZEPTE