

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>4</b>	<b>DIE REZEPTE</b>	
So bleibt der Bauch bei Laune	5	<b>REZEPTE FÜR MEHR BALLASTSTOFFE</b>	16
Das Geheimnis eines gesunden Darms	6	<b>ESSEN IN DEN FARBEN DES REGENBOGENS</b>	82
Die moderne westliche Ernährung	7	<b>LEBENDE KULTUREN</b>	124
Was treiben unsere Mikroorganismen so?	8	<b>OMEGA-3</b>	158
Die Darm-Gehirn-Achse	9	<b>WENIGER ZUCKER (ABER IMMER NOCH SÜSS)</b>	186
Die wichtigsten Zutaten	10		
Gute Nachrichten über Wein & Käse	11		
So wird Ihre Ernährung ballaststoffreicher	12	Allgemeine Tipps	216
Wie Sie beginnen können	14	Register	218
Polyphenole	15	Über die Autoren	222
Symbolschlüssel	15	Dank	223