

4 VORWORT

- 7 **DIVERTIKULITIS –
DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 **Die Krankheit verstehen**
- 8 **Ausstülpungen im Darm: Divertikel**
- 10 **Wenn Divertikel Probleme machen**
- 12 **Wie kommt es zu einer Divertikulitis?**
- 13 **Wenn eine Divertikulitis nicht behandelt wird**
- 15 **So erkennt der Arzt eine Divertikulitis**
- 15 **Wie sieht die Behandlung aus?**
- 17 **Wenn der akute Entzündungsschub abklingt**
- 18 **Wenn die Entzündung überstanden ist**
- 19 **So können Sie vorbeugen**

- 21 **MIT ERNÄHRUNG HEILEN**
- 22 **Ballaststoffe sind unentbehrlich
für einen gesunden Darm**
- 22 **Was sind Ballaststoffe und wie wirken sie?**
- 23 **Welche Ballaststoffe gibt es und wo findet man sie?**
- 28 **So viele Ballaststoffe brauchen wir täglich**
- 30 **Die Ernährung mit Bedacht umstellen**
- 31 **Sind Kleinteilige Lebensmittel ein Problem?**
- 32 **Die Darmflora liebt milchsaure Lebensmittel**
- 32 **Probiotika für eine gesunde Darmflora**
- 33 **Präbiotika fördern nützliche Darmbakterien**

- 33 **Entzündungshemmende Lebensmittel**
 - 34 **Antioxidantien gegen Entzündungen**
 - 35 **Bio ist meist besser**
 - 36 **Blähungen vermeiden**
 - 37 **Verträglichkeit verbessern**
 - 38 **Die richtige Zubereitung**
 - 40 **Divertikulitis vorbeugen**
 - 40 **Verstopfung vermeiden**
 - 40 **Kein rotes Fleisch essen**
 - 41 **Fettzusammensetzung beachten**
 - 42 **Viel trinken**
 - 43 **Gut kauen und bewusst essen**
 - 44 **Regelmäßig bewegen**

 - 47 **90 REZEPTE – BALLASTSTOFFREICH UND ENTZÜNDUNGSHEMMEND**
 - 48 **Frühstück**
 - 60 **Salate und Kleinigkeiten**
 - 74 **Suppen**
 - 86 **Hauptgerichte**
 - 119 **Brot, Kuchen und Gebäck**
 - 139 **Nachspeisen**
 - 150 **Getränke**
- 158 **REZEPTREGISTER**