

## **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 milchsäure 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	<b>90 REZEPTE – BALLASTSTOFFREICH UND ENTZÜNDUNGSHEMMEND</b>
48	Frühstück
60	Salate und Kleinigkeiten
74	Suppen
86	Hauptgerichte
119	Brot, Kuchen und Gebäck
139	Nachspeisen
150	Getränke
158	<b>REZEPTREGISTER</b>