

9	Gesundheit beginnt im Darm	139	Der gereizte Darm
10	Die Balance im Organismus ist wichtig	144	Dünndarmfehlbesiedelung SIBO
12	Wir, das Immunsystem und der Darm	147	Chronisch-entzündliche Erkrankungen des Darms
18	Das Schleimhautorgan	152	Autoimmunerkrankungen
22	Der Darm und seine Bewohner	159	Weitere Erkrankungen von Haut, Muskeln, Knochen und Gelenken
33	Kein Niemandsland: zwischen Darm und Immunsystem	165	GutBalance, die darmgesunde Ernährung
40	Silent inflammation: Schwelbrand im Körper	166	Ist GutBalance für alle gut?
43	Die Darm-Körper-Achsen	178	Die Speisekammer von GutBalance
47	Diagnostische Möglichkeiten	195	GutBalance-Rezepte
51	Schutz vor Krankheiten	196	Kleinigkeiten
52	Ihr 10-Punkte-Plan für ein gesundes Leben	206	Hauptgerichte
94	Prävention statt Symptombehandlung	224	Süßes und Gebäck
95	Dreh- und Angelpunkt: Ihr Darm	234	Rezeptkategorien
96	Diabetes mellitus Typ 2	237	Service
99	Das metabolische Syndrom	237	Stichwortverzeichnis
101	Adipositas	238	Glossar: wichtige Begriffe und Zutaten
104	Leberschäden – Lebererkrankungen		
106	Herz- und Gefäßerkrankungen		
110	Krankheiten der Nerven und der Psyche		
115	Atopische Erkrankungen		
122	Wiederkehrende Infekte		
127	Lebensmittelallergien und weizenabhängige Erkrankungen		
132	Nahrungsmittelintoleranzen		