

4	VORWORT
7	DAS MÜSSEN SIE WISSEN
8	Wie unser Darm funktioniert
9	Unsere Verdauung
10	Das Darmsystem
11	Stuhl und Stuhlgang
12	Die Darmflora
15	Wie Sie Ihren Darm unterstützen können
15	Eine vollwertige Ernährung
21	Unerlässlich: Bewegung und Entspannung
24	Der Darm: Störungen und Erkrankungen
25	Erkrankungen des Dünndarms
26	Erkrankungen des Dickdarms
28	Allgemeine Darmprobleme
33	111 REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM
34	Willkommen im Rezeptteil
36	Frühstück
44	Snacks und Drinks
52	Suppen
66	Salate
79	Hauptgerichte
79	Vegetarische Gerichte
118	Fleischgerichte
134	Fischgerichte
146	Brot, Brötchen und Kuchen
158	Süßes und Desserts
165	Rezeptregister