

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