

## 4 VORWORT

- 7 **LEAKY GUT: DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 **Der Darm – König unter den Organen**
- 9 **Verdauung: Weg der Nahrung**
- 13 **Darmbarriere: schützendes Dreigespann**
- 24 **Typische Beschwerden und Folgeerkrankungen**
- 24 Hashimoto-Thyreoiditis
- 25 Adipositas und Diabetes mellitus
- 26 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 26 Reizdarmsyndrom
- 27 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- 27 Lebererkrankungen
- 28 Rheuma und Arthrose
- 28 Kopfschmerzen und Migräne
- 29 Depressive Verstimmungen
- 30 Hautprobleme von Akne bis Schuppenflechte
- 31 Chronisches Fatiguesyndrom
- 32 **Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten**
- 32 Laborwerte abklären und verstehen
- 37 Grundlagen eines individuellen Behandlungskonzeptes
- 40 Clevere Hausapotheke: Was Sie noch tun können

- 49 **RICHTIG ESSEN: NATÜRLICH AUSGEWOGEN**
- 50 **Möglichst am Zucker sparen**
- 50 Wenig Zucker, und doch Obst
- 51 So funktioniert der Zuckerverzicht
- 51 Verträglicher Umgang mit Fruktose
- 54 **Superfoods Milchprodukte und Fermentiertes**
- 55 Laktoseintoleranz und Leaky Gut
- 58 Vorteil laktosefreier Milchprodukte
- 59 **Klebereiweiß und andere Reizstoffe**
- 59 Glutensensitivität und Leaky Gut
- 62 Ein guter Teig muss gehen
- 63 **Ballaststoffe sind Trumpf**
- 64 Lösliche Ballaststoffe und Leaky Gut
- 66 Schutz durch resistente Stärke
- 67 **Nicht histaminarm, aber histaminbewusst**
- 67 Hauptnahrungsquellen besser weglassen
- 69 Vorsicht histaminreiche Lebensmittel!
- 69 **Pflanzliche Öle sind Balsam für den Darm**
- 69 Omega-3-Fette bevorzugen
- 70 Auch Seefisch kommt eine wichtige Rolle zu
- 70 So klappt die Umstellung im Alltag
- 71 Mein individueller Ernährungsplan
- 73 Ernährung leicht gemacht: Allgemeine Empfehlungen
- 77 **REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM**
- 78 **Bunte Frühstücke: warm und kalt**
- 94 **Hauptgerichte: Fleisch, Fisch und vegetarisch**
- 122 **Leichte Minigerichte: Suppen, Salate und Aufstriche**
- 138 **Raffinierte Backideen: Brot, Kuchen und Kekse**
- 166 **Gesund verführt: Desserts und süße Köstlichkeiten**
- 176 **REZEPTREGISTER**