

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