

# Inhalt

## TEIL 1

<b>Einleitung .....</b>	<b>14</b>
Wenn sich der Bauch bemerkbar macht .....	14
<b>Du bist kein Perpetuum mobile .....</b>	<b>19</b>
Das Kochtopfprinzip .....	20
Der Einfluss von Medikamenten .....	22
Die Kehrseite der Hygiene .....	22
<b>Der Verdauungstrakt .....</b>	<b>24</b>
Die gesunde Mitte .....	27
Das Mikrobiom als Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem .....	28
Der Verdauungstrakt aus der Sicht der TCM .....	32
Das Fünf-Elemente-Modell .....	34
<b>Wenn die Verdauung nicht gut funktioniert .....</b>	<b>39</b>
Wenn dich Blähungen quälen .....	39
Warum führt Stress zu Blähungen? .....	40
Wenn der Stuhlgang zur Plage wird .....	42
Durchfälle .....	42
Verstopfung .....	44
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Symptom oder Diagnose? .....	47
Langfristige Auswirkungen von Verdauungsstörungen .....	50

<b>Traditionelle Heilmethoden als Ergänzung zur Schulmedizin . . . . .</b>	<b>53</b>
Eine bereichernde Erweiterung des Blickfeldes . . . . .	53
Der Wirkungsbereich von traditionellen Heilmethoden . . . . .	55
Die Wirkung von Geschmack und Thermik . . . . .	59
Was bedeutet die Thermik von Lebensmitteln? . . . . .	63
Die Kraft der Zubereitungsform . . . . .	64
Das Geheimnis der fettfreien Zubereitung von Gerichten . . . . .	67
<b>So kann die Verdauung optimal funktionieren . . . . .</b>	<b>69</b>
TCM & FXM . . . . .	71
Die besten Tipps für deine Darmgesundheit . . . . .	71
<b>Die Darmgesundheitskur . . . . .</b>	<b>79</b>
Wer profitiert davon? . . . . .	80
Gibt es einen Grund, warum du diese Darmgesundheitskur nicht machen darfst? . . . . .	82
Mit einer guten Vorbereitung hast du bereits die Hälfte des Weges geschafft . . . . .	83
Übersicht zur siebentägigen Darmgesundheitskur . . . . .	86
Deine Einkaufsliste für die Vorbereitung . . . . .	87
Utensilien, die du zu Hause haben solltest . . . . .	87
Lebensmittelhandel . . . . .	87
Reformhaus . . . . .	88
Apotheke . . . . .	89
Die erfolgreiche Anwendung der Nahrungsmittelergänzung . . . . .	91
Dürfen während der Darmgesundheitskur ärztlich verschriebene Medikamente eingenommen werden? . . . . .	93
Ablauf der Darmgesundheitskur – die Bedeutung von Ritualen . . . . .	94
Fastenbrechen . . . . .	100

## TEIL 2 – REZEPTE

<b>Grundrezepte .....</b>	<b>104</b>
Basensuppe .....	105
Hefefreies Dinkelbrot .....	107
Glutenfreies Brot .....	109
<b>Frühstück .....</b>	<b>110</b>
Brot mit Schafskäsegupferl .....	111
Brot mit Cottage Cheese (Hüttenkäse) .....	113
Fastenhummus .....	115
Artischockenaufstrich .....	117
Haferbrei mit Heidelbeeren .....	119
<b>Hauptmahlzeit .....</b>	<b>120</b>
Karotten-Ingwer-Suppe .....	121
Kohlrabiwürfel in Dillsauce .....	123
Mangoldgemüse .....	125
Ofenkartoffel mit Fenchel .....	127
Hirse mit Roten Rüben .....	129
Basencremesuppe .....	131
Erdäpfel in der Schale .....	133
<b>Abendessen .....</b>	<b>134</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>135</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>136</b>
<b>Zur Autorin .....</b>	<b>138</b>
<b>Abbildungsnachweis .....</b>	<b>139</b>