

# 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
Nahrungsmittelenverträglichkeiten – 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>