

# INHALT

## **EINLEITUNG**

8

## **DIE BASICS:**

### ***Darmgesundheit und Ernährung***

11

#### **Wissenswert: Die Darm-Basics**

12

Der Darm und sein (Mikro)kosmos

12

Die magische Wirkung der kurzkettigen Fettsäuren

18

#### **Was der Darmmikrobiota schadet**

20

Das Eiweiß in unserer Nahrung

22

Bei Fett gibt's Unterschiede

24

Kohlenhydrate: viel Licht und Schatten

25

Das Problem mit den UPFs

29

Zu viel Hygiene schadet!

30

Medikamente können das Mikrobiom belasten

30

#### **Was die Darmmikrobiota liebt**

32

Welche Bakterien tun dem Darm gut?

34

Prebiotika: Nahrung für die Mikrobiota

38

#### **Das macht den Darm fit**

42

Heilfasten für die Darmgesundheit

42

Was passiert beim Intervallfasten im Darm?

42

Rituale und Planung entspannen

43

Was sollten wir essen?

44

Auch auf die Kochtechnik kommt es an

47

Gut gewürzt ist halb verdaut

48

#### **Was tun bei Reizdarm und anderen Problemen?**

49

Ernährung bei chronischen Darmerkrankungen

49

Ernährung bei Allergien und Unverträglichkeiten

52

# **SUPERFOOD FÜR DEN DARM:**

## ***Fermentiertes***

57

### **Superfood für den Darm: Fermentiertes**

59

Apfelessig

60

Kimchi

62

Joghurt

64

Kombucha

66

Sauerteig

68

## **60 REZEPTE:**

### ***Koch deinen Darm gesund***

71

Frühstück

73

Kalte Mahlzeiten

94

Warme Mahlzeiten

122

Gesunde Snacks

166

## **WISSENSWERTES UND HILFREICHES:**

### ***Kurwochen, Lebensmittel-Tabellen,***

### ***Glossar, Literatur***

187

#### **Speiseplan für Einsteiger**

190

#### **Speiseplan nach Antibiotikabehandlung**

192

#### **FODMAP-arme und FODMAP-reiche Lebensmittel**

194

#### **Glossar**

196

#### **Literatur**

201

#### **Danke! Danke! Danke!**

202

#### **Rezeptverzeichnis**

203