

SANDRA STREHLE | CHRISTIANE SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe

GU

HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH UND SCHMEICHELN SIE IHM



- 
- 8 Wenn es im Bauch rumort
 - 10 Unser Darm: So funktioniert er
 - 12 Die Welt in uns: unsere Darmbewohner
 - 14 Wasser ist das Lebenselixier
 - 16 Eiweiß – Baustein des Lebens
 - 18 Fett: wichtiger als gedacht
 - 20 Kohlenhydrate
 - 22 Von Lebensmitteln, die ins Blut fließen, springen, tropfen
 - 24 FODMAP
 - 26 Ein Extrawort zu Gluten
 - 28 Viel besser als ihr Ruf – Ballaststoffe sind darmgesund
 - 30 Die Bauchschmeichler-Kost – so pflegen Sie Ihren Darm
 - 32 Verstopfung – wenn der Darm dicht macht
 - 34 Zu weicher Stuhl
 - 36 Zu viel Luft im Bauch
 - 38 Bauchschnendessen – diese Fragen habe ich noch

 - 178 Gut zu wissen – Lebensmitteltabelle, Literaturtipps und hilfreiche Adressen
 - 183 Sachregister
 - 185 Rezeptregister
 - 192 Impressum
 - 192 Impressum