

SANDRA STREHLE | CHRISTIANE SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe

G|U

THEORIE

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 Bauchschonend essen – diese Fragen habe ich noch
- 178 Gut zu wissen – Lebensmitteltabelle, Literaturtipps und hilfreiche Adressen
- 183 Sachregister
- 185 Rezeptregister
- 192 Impressum
- 192 Impressum