



DR. NICOLE SCHAENZLER | MARTINA KITTNER

GESUND
ESSEN

Schnelle Rezepte für einen
GESUNDEN DARM



G|U

GESUNDER DARM, GESUNDER KÖRPER

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 8 | Der Weg der Nahrung in den Darm | 26 | Die Mikrobiom-Darm-Achse |
| 14 | Die Verdauungsorgane – und was sie für uns leisten | 28 | Darmbakterien lieben Abwechslung |
| 16 | Darmbakterien als Verdauungshelfer | 30 | Balaststoffe – Lieblingsmahlzeit des Darms |
| 18 | Nichts geht über eine intakte Darmbarriere | 34 | Flohsamenschalen – mehr als nur ein natürliches Abführmittel |
| 22 | Leaky Gut – wenn der Darm löchrig ist | 36 | Probiotika |
| 24 | Dickdarmbakterien im Dünndarm | 38 | Unruhe im Bauch? Das hilft! |

