



DR. NICOLE SCHAEZLER | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

Schnelle Rezepte für einen **GESUNDEN DARM**



G|U

GESUNDER DARM, GESUNDER KÖRPER

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

