

Inhalt

Vorwort 6

THEORIE

Warum der Darm für unsere
Gesundheit so wichtig ist 10

Die Zentrale in Sachen
Darmgesundheit: Das Mikrobiom 14

Wie die Ernährung unsere
Darmgesundheit beeinflusst 20

Neues aus der Forschung:
Wie darmgesunde Ernährung
konkret hilft 26

Die Basis einer darmgesunden
Lebensweise: Die artgerechte
Ernährung 28

Ab auf den Teller:
Die Top-Ten-Lebensmittel
für einen gesunden Darm 34

Warum es eine Medical Cuisine
braucht – und wie sie funktioniert 38

Diese Voraussetzungen braucht
es für eine darmgesunde Küche 42

Was noch zum darmgesunden
Lebensstil gehört 46

REZEPTE

Kleine Gerichte	55
Hauptgerichte	125
Süßes	219

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264