

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Leo Galland	11
Einleitung	15
Alles dreht sich um den Darm	23
Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit	25
Das Happy-Darm-Programm	54
Welche Nahrungsmittel sind schlecht für mich?	64
Milchprodukte: Weniger ist mehr	88
Die Happy-Darm-Einkaufsliste	110
In 28 Tagen zu einem neuen Selbst	115
Symptomfrei und gesund mit dem Happy-Darm-Programm	117
Ein Tag mit der Happy-Darm-Diät	153
Erfolgstipps für einen glücklichen Darm	160
Nach dem Happy-Darm-Programm	185
Die Wiedereinführungsphase	186
Der Happy-Darm-Plan für Ihr weiteres Leben	192

Ärztliche Untersuchungen bei Darmbeschwerden	195
Gebrauchsanweisung für dieses Kapitel	197
Die wichtigsten Tests	199
Die richtige Untersuchung für Ihre Beschwerden	206
 Ursachenforschung	 213
Intoleranz, Allergie oder Sensitivität?	215
Das Leaky-Gut-Syndrom	220
Glutensensitivität vs. Zöliakie	222
FODMAP-Intoleranzen	228
Wenn schädliche Mikroorganismen das Ruder übernehmen	232
Candidiasis	243
Sonstige Ursachen	249
 Gesunder Darm, gesunder Mensch:	
Der Blick aufs Ganze	261
Die Darm-Gehirn-Achse:	
Wie der Darm die Psyche beeinflusst	263
Körper und Darm: Eine innige Beziehung	286
 Happy-Darm-Rezepte	 331
Frühstückssmoothies	333
Nussmilch und veganer Kefir	344
Suppen	349
Salate	358
Gesunde Snacks	372

Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten	376
Hauptgerichte mit Geflügel	382
Hauptgerichte mit Fleisch vom Lamm und Weiderind	390
Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen	396
Süßspeisen	407
Anhang	411
Ernährungs- und Symptomtagebuch für das Happy-Darm-Prä-Programm	413
Ernährungs- und Symptomtagebuch für das 28-tägige Happy-Darm-Programm	415
Ernährungs- und Symptomtagebuch für das 28-tägige Happy-Darm-Programm	418
Der Post-Programm-Symptome-Fragebogen für den Happy Darm	428
Empfehlenswerte Bücher und Dokumentarfilme	433
Medikamente und ihre Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt	437
Danksagung	439
Anmerkungen	445
Rezeptregister	455
Sachregister	459