

## **DIE VERDAUUNG UND IHRE BESCHWERDEN**

Die Verdauung: Expedition zur Körpermitte	8	Reizmagen: Trouble im Mittelreich	46
Die Verdauung: Alle Organe im Überblick	10	Magenschleimhautentzündung: Schutzmantel im Stress	48
Die Speiseröhre: Sorgt für guten Rutsch	12	Magenspiegelung	52
Der Magen: Ein sensibler Dehnungskünstler	14	Magengeschwür: Schmerzende Lücke in der Schleimhaut	53
Steckbrief: Der Magen	16	Magen-Darm-Infekt: Alles fließt	56
Der Darm: Kraftwerk des Körpers	18	Blähungen: Bitte mal die Luft rauslassen!	58
Der Dickdarm und seine Bakterien	22	Spaß ohne Gas	60
Pankreas, Leber, Galle: Helfer der Verdauung	26	Durchfall: Strategien gegen die Renneritis	62
Appetitlosigkeit: Lustlos vor vollen Tellern	28	Die Top-5-Auslöser für Durchfall	63
Aufstoßen: Bäuerchen für die Großen	30	Erste Hilfe bei Durchfall	64
Sodbrennen: Kampf gegen die Säure	32	Verstopfung: Bummelstreik im Darm	66
Reflux: Feuer hinter dem Brustbein	34	Reizdarm: Ein hartnäckiger Rebell	68
Erbrechen: Alles muss raus	36	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn: Feuer im Darm	70
Was hilft bei Übelkeit und Erbrechen?	38	Ernährung bei CED	72
Reiseübelkeit: Wenn die Fahrt krank macht	40	Divertikel: Beulen im Dickdarm	76
Magendrücken: Die Last auf dem Oberbauch	42	Hämorrhiden: Die Po-Probleme	78
SOS-Tipps bei Magenweh	43	Nahrungsmittelallergie: Wenn Nüsse die Luft rauben	80
Ernährung bei Magendrücken	44	Zöliakie: In Not durch Brot	84
Ein ungebetener Gast: Der Helicobacter pylori	45	Laktoseintoleranz	88
		Fruktoseintoleranz	90
		Histaminunverträglichkeit	92

<b>DIE HEILKRAFT DER NAHRUNG</b>	<b>94</b>	Fermentieren: Slow Food für die Verdauung	<b>120</b>
Lieblingskost für Magen und Darm: Mediterrane Küche	<b>96</b>	Richtig trinken: Verdauung mit Flutscheffekt	<b>122</b>
Superfood all'italiana	<b>98</b>	Augenblick, bitte! Wie Achtsamkeit den Darm streichelt	<b>124</b>
Eiweiß: Baustoff des Lebens	<b>102</b>	Die Rosinen-Meditation	<b>125</b>
Alles in Butter? Was gute Fette für den Darm leisten	<b>104</b>	Smarter garen: Kochtechniken für Magen und Darm	<b>126</b>
Alles auf Zucker	<b>108</b>	Fertiglebensmittel: Essen ist fertig!	<b>128</b>
Das Zuckerlexikon	<b>110</b>	Die Low-FODMAP-Diät: Verzicht bringt Ruhe im Bauch	<b>132</b>
Ballaststoffe: Die Fitmacher für die Verdauung	<b>112</b>	Der FODMAP-Kreisel	<b>134</b>
Löffelweise Gesundheit: Darmfroh mit Joghurt und Co.	<b>114</b>	Welche Lebensmittel sind erlaubt?	<b>135</b>
Präbiotika: Happy Meal für die nützlichen Darmbakterien	<b>116</b>	Ernährungstagebuch: Detektiv Roquefort ermittelt	<b>137</b>
Superfood für die Darmflora	<b>118</b>	Das Ernährungstagebuch richtig ausfüllen	<b>138</b>

<b>GESUND UND LECKER ESSEN</b>	<b>140</b>	Quinoa-Tabouleh mit Lachs	<b>174</b>
Himbeer-Vanille-Porridge	<b>142</b>	Thunfischsalat mit Chinakohl, Mais, Ei und Oliven	<b>176</b>
Hafergrütze mit Kompott	<b>144</b>	Israelischer Kohlrabisalat mit Zitronenjoghurt und Feta	<b>178</b>
Birchermüsli	<b>146</b>	Herzhafte Kartoffelsuppe	<b>180</b>
Hirsebrei mit Mandelmus und Beeren	<b>148</b>	Kürbiseintopf mit Hackbällchen	<b>182</b>
Nussmüsli aus dem Ofen	<b>150</b>	Hähnchencurry mit Gemüse	<b>184</b>
Reisküchlein mit Mandeln und Rosinen	<b>152</b>	Fischragout mit Garnelen in Dill-Zitronen-Sauce	<b>186</b>
Buchweizen-Cookies mit Mandeln	<b>154</b>	Italienische Fenchelnudeln	<b>188</b>
Bananenbrot mit Nüssen	<b>156</b>	Auberginenauflauf mit Hackfleisch und Tomaten	<b>190</b>
Saatenbrot	<b>158</b>	Gekräuterter Fisch im Gemüsepäckchen	<b>192</b>
Chia-Stangen	<b>160</b>	Süßkartoffeln mit Orangen- Tahin-Sauce und Salat	<b>194</b>
Paprika-Hummus mit Ingwer	<b>162</b>	Orientalisches Ofengemüse mit Minzjoghurt	<b>196</b>
Eier-Senf-Dip mit Schnittlauch	<b>164</b>	Buchweizenpfannkuchen mit Feta-Spinat-Füllung	<b>198</b>
Bunter Gemüsequark mit Oliven	<b>166</b>	Polenta-Pizza mit Tomaten, Paprika und Feta	<b>200</b>
Guacamole mit Mais	<b>168</b>		
Herzhafte Amarant-Knusper- plätzchen	<b>170</b>		
Tomaten-Polenta	<b>170</b>		
Kräuter-Quinoa mit Schafskäse	<b>171</b>		
Zucchiniudeln	<b>171</b>		
Asiatischer Glasnudelsalat mit Huhn und Garnelen	<b>172</b>		
Sachregister	<b>202</b>	Adressen	<b>205</b>
Rezeptregister	<b>204</b>	Autoren	<b>206</b>
Bücher	<b>204</b>	Impressum	<b>208</b>