

ELISABETH LANGE  
**GESUNDER  
DARM**  
**GESÜNDER  
LEBEN**

Mit der richtigen  
Ernährung  
zu neuem  
Lebensgefühl

# 1 FUNKTIONEN DES VERDAUUNGSSYSTEMS

## **BOTSCHAFTEN AUS DEM BAUCH**

12

Der Darm beeinflusst die Seele

12

Folter für ein sensibles Organ

14

Gesundheit aus dem Darm

17

Vermeidbare Krankheiten

22

## **DIE STRASSE DER NÄHRSTOFFE**

26

Wie die Verdauung funktioniert

26

Unabhängig, aber kooperativ

28

# 2 KOHLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

## **GESUNDHEIT IM DOPPELPAK**

34

Ballast erfüllt viele Aufgaben

34

Kohlenhydratreich essen

37

Stärke ist kein Dickmacher

39

Inulin – ein ganz besonderer Zucker

45

Bifidus – das nützliche Bakterium

49

## **KOCHEN MIT MEHR BALLAST**

51

Tipps für den Einkauf

51

Rezeptklassiker, die nachhaltig sättigen

53

Rezepte mit Inulin

59

# 3

## DIE DARMFLORA GESUND ERHALTEN

### BAKTERIEN UND IMMUNSYSTEM

Neue Einsichten in Abwehrfunktionen	66
Ewiger Kampf zwischen »Gut« und »Böse«	69
Von Antibiotika zu Probiotika	71
Milchsäurebakterien als Probiotics	73
Probiotics – Prebiotics – Symbiotics	79
Rezepte mit milchsaurem Gemüse	84
<b>SCHUTZSTOFFE AUS DER DARMFLORA</b>	<b>87</b>
Helfer gegen viele Krankheiten	87
Die innere Reparaturwerkstatt	88

# 4

## DER DARM UND DIE FIGUR

### WIE WIR SATT WERDEN

Hunger macht dick	96
Wer abnehmen will – muss essen	98
Gute Laune macht schlank	99
Fett macht fett	101
Kalorien verschwenden	105
Hunger, das unwiderstehliche Gefühl	107
Fettarme Rezepte, auch gegen den Heißhunger	109

# 5

## DIE HÄUFIGSTEN DARMBESCHWERDEN

<b>WENN DIE VERDAUUNG STREIKT</b>	<b>114</b>
Enzymdefekte – das Werkzeug fehlt	114
Zöliakie – immer mehr Probleme mit Gluten?	118
Allergie – Aufstand des Immunsystems	119
<b>BLÄHUNGEN – EIN TABUTHEMA</b>	<b>123</b>
Wie die »Luft« in den Bauch kommt	125
Was man gegen Blähungen tun kann	126
<b>VERSTOPFUNG</b>	<b>129</b>
Der Weg zu einem Dauerproblem	130
Abführmittel ade – die Wochenendkur	140
<b>DURCHFALL</b>	<b>145</b>
Warum es viel zu schnell geht	147
Was man als Erstes wieder essen darf	149
Durchfall als Folge von Vergiftungen	154

# 6

## DARMERKRANKUNGEN – WIE MAN VORBEUGT

Chronische Darmentzündungen	172
Darmkrebs	176
Der »undichte« Darm	177
Divertikulose	180

Durchblutungsstörungen	181
Hämorrhidalleiden	181
Polypen	182
Reizdarmsyndrom	182
Stuhlinkontinenz	185
<b>DER DARM UND DIE SEELE</b>	<b>186</b>
Stress, lass nach!	186
In 15 Minuten entspannen	187
Dem Stress auf Dauer begegnen	189

## 7 KÖSTLICH KOCHEN FÜR DIE DARMFITNESS

<b>BIOSTOFFE AUS GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTEN</b>	<b>196</b>
Müsli – nicht nur zum Frühstück	196
Gesunder Leinsamen	200
Getreiderezepte	203
Rezepte mit Hülsenfrüchten	210
<b>BIOSTOFFE AUS FISCH UND SOJA</b>	<b>222</b>
Das schmeckt nach Meer	222
Rezepte mit Soja	228
<b>BIOSTOFFE AUS GEMÜSE UND OBST</b>	<b>237</b>
Buntes tut gut	237
Desserts und Obstrezepte	251