

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

A black and white photograph of two hands cupped together, holding the text. The hands are positioned at the top and bottom of the frame, with fingers slightly curled. The text is centered within the cupped space.

HEILE DEINEN  
**DARM**  
UND WERDE  
**SCHLANK**

riva

# INHALT

---

Vorwort .....	13
Kapitel 1	
Wissenschaft, Weisheit und Märchen.....	19
Der »Belly-Blues« .....	20
Die Mikrobiom-Revolution .....	23
Der Vier-Wochen-Swift-Plan .....	26
Spielen Kalorien eine Rolle? .....	28
Unter dem Mikroskop .....	30
Ihr Immunsystem: Wie eine gestörte Darmflora Allergien und Unverträglichkeiten auslösen kann .....	32
Kathies Geschichte .....	34
Der MENDS-Ansatz. ....	39
Wie im Großen, so im Kleinen. ....	44
Kapitel 2	
<i>M: Mind Your Digestion –</i> Achten Sie auf Ihre Verdauung.....	49
Angst vor Essen .....	51
Angst vor dem Verzicht auf Genuss .....	53
Angst vor dem Hungergefühl .....	54
Angst vor Versagen .....	55

Verdauen Sie mit dem Gehirn .....	57
Das Essverhalten .....	59
Der Essenszeitpunkt .....	61
Das zweite Gehirn .....	62
Bewusst essen. ....	67
Die emotionale und spirituelle Weisheit der Gewichtsreduzierung .....	70

## Kapitel 3

### *E: Eliminate the »Problem« Foods -*

Verzichten Sie auf problematische Lebensmittel .....	75
--	----

#### Feindliche Stoffe

Nr. 1: Nahrungsmittel mit hoher Kohlehydrat-Dichte .....	78
Nr. 2: Zucker: Die weniger süße Wahrheit .....	85
Nr. 3: Fette: Schlecht und schwer verdaulich .....	92
Nr. 4: Problematische Proteine .....	96
Nr. 5: Gluten (und andere) Reizstoffe in Getreide .....	100
Nr. 6: Laktose/Milchprodukte: Buttermilch. ....	108
Nr. 7: Die FODMAP-Gang. ....	110
Nr. 8: Nahrungsmittelzusätze und -chemikalien .....	115
Nr. 9: Alkohol: In Maßen gesund. ....	117
Nr. 10: Verdächtige Nahrungsmittel .....	118
Die scheinbar unzusammenhängenden Anhaltspunkte verbinden .....	120

## Kapitel 4

### *N: Nourish the Body and the Belly -*

Nähren Sie Ihren Körper und Ihren Bauch.....	123
--	-----

Die Mikro-Heiler .....	127
Präbiotische und probiotische Power .....	128
Nährstoffdichte. ....	131

Mehr über Mikronährstoffe . . . . .	132
Pflanzennährstoffe und Antioxidantien . . . . .	134
Nr. 1: Nicht stärkehaltige Gemüsesorten . . . . .	136
Nr. 2: Stärkehaltige Gemüsesorten . . . . .	143
Nr. 3: Früchte . . . . .	145
Nr. 4: Hülsenfrüchte . . . . .	151
Nr. 5: Urgetreidesorten . . . . .	154
Nr. 6: Tierisches Protein – mager, rein und gar nicht so schlecht . . . . .	156
Nr. 7: Gesunde Fette . . . . .	161
Nr. 8: Gewürze und Kräuter . . . . .	166
Nr. 9: Trinken! . . . . .	169
Nr. 10: Süßes ohne Reue: Honig und Schokolade . . . . .	171
Nr. 11: Fermentierte Nahrungsmittel – kochen mit »kaltem Feuer« . . . . .	172
Das Swift-Resümée . . . . .	176
Ein vollständiger Ernährungskreislauf . . . . .	177

## Kapitel 5

### *D: Dietary Supplements –*

Präparate zur Nahrungsergänzung . . . . .	179
Die richtige Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln . . . . .	181
Empfohlene Basisuntersuchungen . . . . .	184
Das Swift-Rezept für Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	187
Gewichtsreduzierung und gesunde Verdauung . . . . .	190
Gesunde Verdauung . . . . .	198
Allgemeine Gesundheit . . . . .	205
Abschließende Gedanken . . . . .	213

## Kapitel 6

### *S: Sustaining Practices* –

Veränderte Lebensgewohnheiten für einen nachhaltigen Gesundheitseffekt .....	215
--	-----

Schlaf: Das beste Mittel, um Ihre Batterien aufzuladen .....	219
--	-----

Zirkadischer Rhythmus und Chronobiologie .....	222
--	-----

Die Heilkräfte der Natur .....	223
--------------------------------	-----

Mind-Body-Spirit .....	238
------------------------	-----

## Kapitel 7

Der Vier-Wochen-Swift-Plan .....	251
----------------------------------	-----

Woche 1: Übergangsphase .....	251
-------------------------------	-----

Woche 2: Intensivierung .....	255
-------------------------------	-----

Woche 3: Wiedereinführung .....	258
---------------------------------	-----

Woche 4: Erneuerung .....	267
---------------------------	-----

## Kapitel 8

Rezepte .....	271
---------------	-----

Der Swift-Speiseplan: Frühstücksrezepte .....	271
---	-----

Der Swift-Speiseplan: Mittagsrezepte .....	285
--	-----

Der Swift-Speiseplan: Rezepte für das Abendessen .....	302
--	-----

Dressings und Saucen .....	329
----------------------------	-----

Snacks und Zwischenmahlzeiten .....	335
-------------------------------------	-----

Süße Lust .....	336
-----------------	-----

Ein Nahrungsmittel, fünf Verwendungsmöglichkeiten! .....	343
--	-----

Swift-Einkaufsliste .....	345
---------------------------	-----

Danksagung.....	349
Häufige Fragen .....	353
Lese- und Informationstipps.....	361
Anmerkungen .....	365
Register.....	373