

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 background is a plain, light-colored surface.

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