

- 11 Der Darm –
und was ihm guttut
- 12 **Reizdarmsyndrom**
- 23 **Wie unser Verdauungssystem
funktioniert**
- 29 **Darmbakterien lieben
bestimmte Lebensmittel**
- 36 **Das richtige Essen für einen
ruhigen Bauch**
- 62 **Unverträglichkeiten
auf der Spur**
- 69 **Rezepte**
- 70 **Frühstück**
- 80 **Suppen**
- 86 **Salate, Antipasti und Dips**
- 100 **Gemüsegerichte mit und
ohne Fisch oder Fleisch**
- 134 **Süße Sachen**
- 142 **Rezeptverzeichnis**
- 146 **Stichwortverzeichnis**