

Inhalt

Vorwort	5
Faszination Darm und Mikrobiom	6
So nutzen Sie Ihr Biotop im Bauch als Abnehmhelfer	10
Neues aus der Forschung	14
Schlankmacher: Was ist gutes „Bakterienfutter“?	16
Gutes für den Darm: Wunderwirkstoff Inulin	17
Achtung, Dickmacher!	20
Top-Lebensmittel fürs Mikrobiom: Wir machen den Darm stark	22
Finden Sie es selbst heraus: Wie vielfältig ist Ihr Mikrobiom?	26
Für einen gesunden Darm: Unsere Ernährungsregeln im Überblick	28
Für den Darm und für die Figur: Schlank und fit mit mehr Bewegung	30
Dem Mikrobiom zuliebe: Stress lass nach	33
Das mag der Darm	34
Lust auf gesundes Abnehmen statt Diätfrust	36

DARMGESUNDE REZEPTE FÜR EINE SCHLANKE LINIE	38
Frühstück	40
Special: Probiotische Drinks	54
Special: Darmfitte Brotaufstriche	70
Sattmacher	74
Special: 1 x Reis kochen – 3 x genießen	94
Special: Darmgesunde Naschereien	114
Low-Carb-Gerichte	116
Special: 1 x Salat – 4 Dressings	126
Special: Fermentiertes Gemüse	142
Unsere Haferkur	154
Wochenplan: 1600 Kalorien am Tag	158
Sach- und Rezeptregister	160
Die Ernährungs-Docs	165
Impressum	166