

Inhalt

TEIL 1

Einleitung	14
Wenn sich der Bauch bemerkbar macht	14
Du bist kein Perpetuum mobile	19
Das Kochtopfprinzip	20
Der Einfluss von Medikamenten	22
Die Kehrseite der Hygiene	22
Der Verdauungstrakt	24
Die gesunde Mitte	27
Das Mikrobiom als Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem	28
Der Verdauungstrakt aus der Sicht der TCM	32
Das Fünf-Elemente-Modell	34
Wenn die Verdauung nicht gut funktioniert	39
Wenn dich Blähungen quälen	39
Warum führt Stress zu Blähungen?	40
Wenn der Stuhlgang zur Plage wird	42
Durchfälle	42
Verstopfung	44
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Symptom oder Diagnose?	47
Langfristige Auswirkungen von Verdauungsstörungen	50

Traditionelle Heilmethoden als Ergänzung zur Schulmedizin	53
Eine bereichernde Erweiterung des Blickfeldes	53
Der Wirkungsbereich von traditionellen Heilmethoden	55
Die Wirkung von Geschmack und Thermik	59
Was bedeutet die Thermik von Lebensmitteln?	63
Die Kraft der Zubereitungsform	64
Das Geheimnis der fettfreien Zubereitung von Gerichten	67
Warum Omega-3-Öle so wichtig für die Darmgesundheit sind	69
So kann die Verdauung optimal funktionieren	71
TCM & FXM	73
Die besten Tipps für deine Darmgesundheit	73
Die Darmgesundheitskur	81
Wer profitiert davon?	82
Gibt es einen Grund, warum du diese Darmgesundheitskur nicht machen darfst?	84
Mit einer guten Vorbereitung hast du bereits die Hälfte des Weges geschafft	85
Übersicht zur siebentägigen Darmgesundheitskur	88
Deine Einkaufsliste für die Vorbereitung	89
Utensilien, die du zu Hause haben solltest	89
Lebensmittelhandel	89
Reformhaus	90
Apotheke	91
Die erfolgreiche Anwendung der Nahrungsmittelergänzung	93
Dürfen während der Darmgesundheitskur ärztlich verschriebene Medikamente eingenommen werden?	95
Ablauf der Darmgesundheitskur – die Bedeutung von Ritualen	96
Fastenbrechen	102

TEIL 2 – REZEPTE

Grundrezepte	106
Basensuppe	107
Hefefreies Dinkelbrot	109
Glutenfreies Brot	111
Frühstück	112
Brot mit Schafskäsegupferl	113
Brot mit Cottage Cheese (Hüttenkäse)	115
Fastenhummus	117
Artischockenaufstrich	119
Haferbrei mit Heidelbeeren	121
Hauptmahlzeit	122
Karotten-Ingwer-Suppe	123
Kohlrabiwürfel in Dillsauce	125
Mangoldgemüse	127
Ofenkartoffel mit Fenchel	129
Hirse mit Roten Rüben	131
Basencremesuppe	133
Erdäpfel in der Schale	135
Abendessen	136
Weiterführende Literatur	137
Danksagung	138
Zur Autorin	140
Abbildungsnachweis	141