

6 **VORWORT**

11 **REIZDARM – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN**

12 **Was genau bedeutet Reizdarm?**

16 **Wie wird ein Reizdarm diagnostiziert?**

18 **Wie wird ein Reizdarm behandelt?**

21 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – WAS IST JETZT WICHTIG?**

22 **Die Eckpfeiler einer darmgesunden Kost**

22 **Vollwertig leichtes Essen – gesund für Magen und Darm**

25 **Ballaststoffe bringen den Darm auf Trab**

28 **Für das Leben, für den Darm: Probiotika und Prebiotika**

32 **Bitte viel trinken!**

34 **Vorsicht mit Koffein & Co**

35 **Bitte nicht: Lebensmittelzusatzstoffe und scharfe Gewürze**

38 **Wenn Sie an einer Unverträglichkeit leiden**

38 **Kohlenhydratunverträglichkeiten: Fructose und Sorbit**

40 **Laktoseintoleranz: Milchzucker**

42 **Fettverdauungsstörung**

42 **Durchfall infolge von Antibiotika**

42 **Verträgliche und unverträgliche Lebensmittel**

**47 HÄUFIGE SYMPTOME –
DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**

- 48 Selbsthilfe leicht gemacht**
- 50 Pilzerkrankungen des Darms**
- 52 Verstopfung**
- 56 Durchfall**
- 58 Blähungen**

63 REZEPTE

- 65 Frühstück**
- 65 Apfelmüsli
- 66 Bircher Müsli mit Birne
- 68 Knuspermüsli
- 70 Exotischer Obstsalat
- 72 Zitrusfrüchtesalat
- 74 Gelber Obstsalat
- 75 Bananen-Honig-Joghurt
- 76 Kräuterrührei
- 78 Apfelpfannkuchen
- 80 Emmentaler Toast
- 82 Schinken-Tomaten-Brot
- 83 Buttermilch-Pancakes

84 Mittagessen

- 84 Kürbiscremesuppe
- 86 Bunter Tomatentopf
- 88 Hähnchenbrust mit Dillkarotten
- 89 Exotische Karotten-Kartoffel-Suppe
- 90 Putengeschnetzeltes mit Champignons
- 92 Bolognese „Asia“
- 93 Hackauflauf mit Karotten
- 94 Gefüllte Rindermedaillons
- 96 Schweinefilet mit Rosmarin
- 97 Fischfilet mit Spinat
- 98 Scholle mit Kräuterhaube
- 100 Safran-Duftreis
- 102 Kartoffeln-Pastinaken-Püree
- 104 Risotto „Italia“
- 105 Penne mit Karottensugo
- 106 Rosmarinkartoffeln
- 108 Kartoffel-Sellerie-Gratin
- 110 Quarkkartoffeln
- 112 Spaghetti mit Gemüse-Hack-Sauce
- 114 Couscous mit buntem Gemüse

116 Abendessen

- 116 Rote-Bete-Salat mit Birnen
- 117 Rumpsteaksalat
- 118 Nudelsalat mit Mozzarellakugeln
- 120 Schinken-Käse-Salat Hawaii
- 121 Roter Schafskäse-Bulgur
- 122 Steckrübencremesuppe

124	Kresse-Kartoffel-Suppe
126	Französische Fischsuppe aus dem Ofen
128	Feierabendpasta
130	Karottenschmarrn
131	Zucchini-Käse-Pfannkuchen
132	Obatzter
133	Forellenbrot mit Radieschensalat
134	Brote mit Avocadotatar
136	Gemüsebrote
138	Zwischenmahlzeiten und Desserts
138	Kräuterquark-Tomaten-Brot
140	Laugenbrötchen mit Lachs-Frischkäse
141	Gefüllte Sonnenblumenbrötchen
142	Schnelle Wraps
144	Gemüseburger
146	Kokospudding mit Ananaskompott
147	Zimtjoghurt mit Birnenkompott
148	Frischer Beeren-Vanille-Joghurt
150	Rhabarberquark mit Amarettinistreuseln
152	Mango-Dessert mit Vanillequark
153	Milchreis mit Gewürzaroma
154	Kirschgrütze mit Zitronensorbet
156	ANHANG
156	Wichtige Adressen
157	Lesetipps
158	Register