



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Wohlbefinden hängt in hohem Maße davon ab, ob es unserem Bauch und damit unserem Magen und Darm gut geht. Die meiste Zeit arbeiten unsere Verdauungsorgane, ohne dass wir sie spüren. So soll es auch sein. Idealerweise gehen wir gelegentlich auf die Toilette, müssen ganz selten aufstoßen oder Darmgase ablassen und spüren unseren Bauch ansonsten nicht.

Jeder kennt aber auch das Gefühl, wenn sich der Darm meldet: Luft im Bauch, Blähungen und vermehrter Abgang von Winden, ein gelegentliches Rumoren oder Gluckern, manchmal auch zu harter Stuhl oder zu weicher Stuhl. Solange solche Beeinträchtigungen nur sporadisch auftreten, werden sie auch nicht als problematisch empfunden. Der Übergang von »nicht-störend« zu »störend« ist fließend und bei vielen kommen solche Verdauungsbeschwerden zu häufig vor. Dann besteht der Wunsch, mehr über den Darm, über die Entstehung dieser Beschwerden und ob und wie wir über eine geeignetere Auswahl der Nahrungsmittel das Entstehen diese Beschwerden verhindern oder zumindest günstig beeinflussen können, zu erfahren.

Mit diesem Buch möchten wir einen neuen Weg beschreiten. Wir zeigen Ihnen auf, wie die Verdauung und damit auch Ihr Darm funktioniert, wie Beschwerden entstehen, wie Sie sich nach heutigem Verständnis »darmgesund« ernähren und wie Sie Kontrolle über Ihren Darm erlangen, wenn es Probleme gibt. Um die Informationen so praktikabel wie möglich zu vermitteln, haben wir, ein Facharzt für Gastroenterologie, der die Bedürfnisse der Betroffenen versteht, und eine Reizdarmpatientin und Food-Bloggerin, uns zusammengetan. Wir haben darmgesunde Rezepte entwickelt, die auf dem aktuellen ernährungsmedizinischen Wissensstand basieren, und geben Ihnen zu jedem Rezept einen Überblick, für wen es geeignet ist. Dabei geht es uns darum, bei einer individuell angepassten Ernährung die Lebensmittel so auszuwählen, dass in Ihrem Darm möglichst alles glattläuft und die Tage mit Beschwerden der Vergangenheit angehören.