



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 **Was sind Magen-Darm-Beschwerden?**
- 9 Erlaubt ist, was bekommt
- 10 Was bei der Verdauung passiert
- 12 Dünndarm – Energieproduzent und Schleuse
- 12 Steckbrief Sodbrennen
- 13 Steckbrief Verstopfung
- 14 Steckbrief Völlegefühl
- 14 Steckbrief Durchfall
- 15 Steckbrief Blähungen
- 19 **Richtig essen bei Magen-Darm-Beschwerden**
- 21 Die leichte Vollkost
- 22 Die Grundelemente der Basiskost
- 26 Ballaststoffreich essen
- 27 Reichlich trinken
- 30 Tee und Kräuter – Hilfe aus der Natur
- 39 **Rezepte – reichhaltig kochen**
- 42 Frühstücksideen
- 50 Kleine Gerichte
- 64 Hauptgerichte
- 94 Beilagen
- 110 Desserts und Süßspeisen
- 122 Kuchen, Gebäck und Brot
- 136 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 138 **Stichwortverzeichnis**
- 139 **Impressum**

◀ [Sesam-Honig-Hähnchen, S. 86](#)