



Basiswissen

Vorwort	9	– Reichlich trinken!	26
Was Sie über das Reizdarm-Syndrom wissen sollten	10	– Obst und Gemüse	28
– Reizdarm-Syndrom – was ist das überhaupt?	10	– Special: Fruktosemalabsorption	30
– Symptome des Reizdarms	12	– Brot, Reis, Kartoffeln & Co.	32
– Special: Gesunde Darmflora	14	– Milch, Joghurt und Käse	33
– Wie unsere Verdauung funktioniert	15	– Special: Laktoseintoleranz	35
– Die Verdauung natürlich in Schwung bringen	18	– Fleisch, Fisch und Eier	37
– Hören Sie auf Ihren Bauch	19	– Pflanzenöle, Butter & Co.	38
Richtig essen beim Reizdarm-Syndrom	20	– Ballaststoffe: Aufräumer im Dickdarm	40
– Ihr Essverhalten auf dem Prüfstand	20	– Beschwerdefrei dank Auslassdiät	43
– Ein Ernährungstagebuch führen	22	– Von der Basiskost zur Such- und Aufbaukost	46
– Gesunde Ernährung: Was heißt das für mich?	26	– Wochenplan für den Diarrhö-Typ	48
		– Wochenplan für den Obstipations-Typ	49



Rezepte

Frühstücksideen

– Frischkornmüsli	58
– Bananen-Flockenmüsli	58
– Obstsalat mit Pistazienjoghurt	60
– Beeren-Quark-Creme	61
– Vollkornbrot mit Tomaten-Hüttenkäse	61
– Pikante Avocado-Buttermilch	62
– Knäckebrot mit Möhren-Frischkäse	62
– Ananas-Erdbeer-Drink	64
– Milder Pflaumen-Zimt-Drink	64
– Erdbeer-Joghurt-Shake	64
– Orangen-Kiwi-Drink	66
– Gute-Laune-Drink	66

Warme und kalte Kleinigkeiten

– Kohlrabitorrtchen	70
– Fencheltoast	72
– Ananas-Sauerkraut-Toast	72
– Geschmorte Paprikastreifen	74
– Tomaten-Basilikum-Teller	74
– Folienkartoffel mit rotem Sauerkraut	75
– Gefüllte Tomaten	76
– Endivien-Apfel-Salat mit Roquefort	78
– Krauser Endiviensalat mit Sprossen	78
– Feldsalat mit gebratener Geflügelleber	80
– Spargel-Tomaten-Salat	82
– Thunfisch-Reis-Salat mit Tomaten	82
– Kartoffelsalat mit Rucola	84
– Warmer Kartoffelsalat mit grünen Bohnen	84
– Fleischbrühe	86
– Gemüsebrühe	87
– Rot-gelbe Paprikasuppe	88
– Schnelle Kartoffelsuppe	90
– Sauerkrautsuppe	90



Rezepte

- | | | | |
|---|----|--|-----|
| – Brokkolicremesuppe mit Räucherforelle | 91 | – Spieße mit Champignons und Backpflaumen | 106 |
| – Spargelcremesuppe | 91 | – Zucchini-Lamm-Spieße | 106 |
| – Christels Kürbissuppe | 92 | – Fischpäckchen mediterran | 108 |
| – Steinpilzsuppe mit Tomaten | 92 | – Wels aus dem Bratschlauch | 108 |
| | | – Gefüllte Lachsforelle | 109 |
| | | – Ratatouille | 110 |
| | | – Spinat mit Ingwer | 110 |
| | | – Indischer Blumenkohl | 110 |
| | | – Gefüllte Grünkernbratlinge | 112 |
| | | – Möhren-Blumenkohl-Auflauf | 112 |
| | | – Fenchel al forno | 114 |
| | | – Tomaten-Zucchini-Gratin | 116 |
| | | – Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf | 116 |
| | | – Lachssteak mit Gemüsenudeln | 118 |
| | | – Fischlasagne mit Krabben und Frühlingsgemüse | 120 |
| | | – Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold | 122 |
| | | – Mediterranes Kartoffelgulasch | 122 |
| | | – Kartoffel-Omelett mit Krabben | 124 |

Warme Hauptgerichte

- | | |
|--|-----|
| – Putenrouladen mit Champignonfüllung und ZucchiniGemüse | 96 |
| – Hühnerfrikassee | 98 |
| – Hähnchengeschnetzeltes mit Sesam und Honig | 98 |
| – Mediterrane Hähnchenkeulen aus dem Ofen | 99 |
| – Ente aus dem Wok | 100 |
| – Asia-Schweinebraten aus dem Bratschlauch | 100 |
| – Kalbsgeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse | 102 |
| – Rheinischer Sauerbraten | 103 |
| – Schweinebraten mit Senfcreme | 104 |
| – Kalbsschnitzel mit Spargel | 104 |



Desserts und Süßspeisen

– Pflaumen-Crumble	128
– Obstsalat mit Datteln	128
– Bratäpfel mit Marzipan-Leinsamen-Füllung	130
– Westfälische Kirsch-Quark-Creme	130
– Orangen-Grapefruit-Salat	131
– Reisauflauf mit Rhabarberkompott	132
– Blitzschnelles Beerensorbet	132
– Ananas-Quark-Creme	134
– Erdbeersalat mit Pistaziensauce	136
– Beerengrütze mit Vanillejoghurt	138
– Joghurt-Apfelsinen-Creme	138
– Gebratene Grießnocken mit Preiselbeer-Orangen-Kompott	139

Kuchen, Gebäck und Brot

– Magenbrot	142
– Aprikosen-Muffins	144
– Haselnuss-Schoko-Muffins	144
– Haferflocken-Plätzchen	146
– Möhrenkuchen	146
– Dinkel-Laugenstangen	148
– Kümmelbrötchen	149
– Dinkel-Buttermilchbrot	150

Anhang

Rezeptverzeichnis	152
Nachwort	154