

BEATE LÖFFLER

111 Genießerrezepte für Magen und Darm

Sanfte Schonkost bei Völlegefühl,
Blähungen, Verstopfung und Sodbrennen



humboldt

Soforthilfe bei ...

Verstopfung:

Bewegung ist eine der wissenschaftlich am besten abgesicherten Maßnahmen, um den Stuhlgang zu beschleunigen. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag, insbesondere zu ballaststoffreichen Mahlzeiten. Ein Teelöffel Olivenöl oder Leinöl am Morgen ölt die Darmschleimhäute und stimuliert so Verdauung und Ausscheidung.

Durchfall:

Heidelbeeren und roher mit Schale geriebener Apfel wirken stopfend. Auch gut: Kochen Sie aus feingemahlenem Dinkel und Hafer einen Brei auf Wasserbasis, den Sie mit Flohsamen, Zimt und Banane anreichern. Den Brei warm essen.

Blähungen:

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und vermeiden Sie unnötiges „Luftschlucken“. Altbewährte Hausmittel sind Basilikum und Kümmel, wobei letzteres Kohlgerichten immer beigelegt werden sollte. Auch Anis, Knoblauch oder Zitronengras wirken krampflösend.

Reizdarm:

Reizdarm ist nicht leicht zu diagnostizieren und folglich ist es schwierig, allgemeingültige Soforthilfen anzubieten. Das können Sie aber versuchen: Oft lassen sich die Beschwerden lindern, wenn Sie viele kleine Portionen statt wenige große einplanen. Und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Bei Krämpfen wirken warme Auflagen, z. B. heiß gedämpfte Heusackauflagen, entspannend.

Sodbrennen und Aufstoßen:

Trinken Sie Wasser oder mehrere Tassen ungesüßten Kräutertee mit Kamille oder Schafgarbe. Ein bis zwei Esslöffel Heilerde in Wasser gelöst und vor den Mahlzeiten eingenommen, binden überschüssige Magensäure. Süßigkeiten, fette Speisen und Alkohol unbedingt vermeiden.



4 **VORWORT**

7 **UNSERE VERDAUUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 **Der Weg der Nahrung durch unseren Körper**
- 8 Der Weg durch den Verdauungstrakt
- 9 Die Verdauungssäfte
- 12 Die Verdauungshormone
- 13 **Gesunde Darmflora – gute Verdauung**
- 15 **Ballaststoffe – alles andere als „Ballast“**
- 16 Wie viele Ballaststoffe benötigen Sie?
- 17 Auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen
- 19 Gesund bleiben mit Ballaststoffen
- 20 **Mein Ernährungskonzept für eine gute Verdauung**
- 20 Vollkost
- 21 Vollwerternährung
- 22 Die goldene Mitte: ballaststoffreich und gut verträglich
- 22 Special: Gewürze und Kräuter
- 25 **Verdauungsbeschwerden und was Sie dagegen tun können**
- 26 Verstopfung
- 29 Durchfall
- 31 Blähungen
- 33 Reizdarm
- 36 Sodbrennen
- 37 Special: Der Säure-Basen-Haushalt und die Verdauung

- 41 **111 REZEPTE FÜR EINE GUTE VERDAUUNG**
- 42 Frühstück – der gesunde Start in den Tag
- 48 Brotaufstriche
- 51 Warme Frühstücksrezepte
- 56 **Leckere Mittagessen**
- 57 Salate als Mittagessen
- 72 Warme Mittagessen
- 104 **Leichte Abendessen**
- 105 Chutneys, Dips, Salate und Snacks
- 113 Warme Abendessen
- 130 **Zwischenmahlzeiten und Süßes**
- 141 **Getränke, Cocktails und Co.**

- 153 **ANHANG**
- 153 **Hilfreiche Adressen**
- 154 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner langjährigen Berufspraxis im Ernährungsbereich berate ich immer häufiger Patienten mit Darmproblemen. Meist kommen die Menschen mit Gewichtsproblemen oder Diabetes zu mir, viele aber auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Untersuche ich sie dann genauer, beispielsweise mit einer tiefgehenden Diagnostik mittels Stuhlproben und Blutuntersuchungen, stellt sich oft heraus, dass der Darm oder die einzelnen Verdauungsorgane Auslöser der Beschwerden sind.

Es gibt zahlreiche Ernährungsprogramme, Diäten und Spezialprodukte gegen Magen- und Darmbeschwerden – die Masse an Angeboten ist kaum zu überblicken. Daher habe ich mich entschlossen, einen praktischen und lebensnahen Ratgeber zu schreiben, der Betroffenen konkret zeigt, wie sie ihre Beschwerden durch eine vernünftige Ernährung in den Griff bekommen können.

In einer kurzen Einführung gebe ich Ihnen einen Überblick über den Verdauungsprozess und beschreibe die häufigsten Verdauungsbeschwerden. Der Schwerpunkt des Buches liegt jedoch auf den Rezepten: Ich habe für Sie 111 einfache Rezepte zusammengetragen, die Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall verbessern und die effektiv dazu beitragen können, eine Chronifizierung Ihrer Beschwerden zu verhindern.



Die Rezepte sind unkompliziert und gehen schnell, sie sind vollwertig, gut verträglich und vor allem lecker. Sie helfen Ihnen dabei, Ihre Ernährung nach und nach umzustellen. Ziel ist, dreimal am Tag Obst und zweimal am Tag Gemüse zu essen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung unerlässlich sind. Die Getreideprodukte aus Vollkorn sorgen darüber hinaus für anhaltende Sättigung und weniger Lust auf ungesunde süße oder fettige Snacks.

Durch eine Änderung Ihrer Ernährungsweise stärken Sie die Darmflora und werden widerstandsfähiger gegen Infektionen und Erkältungen. Gesunde Milchsäurebakterien entsorgen Giftstoffe und der Körper kann Vitamine und Mineralstoffe besser aufnehmen, was ebenfalls zu Ihrem körperlichen Wohlbefinden beiträgt.

Probieren Sie es aus! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Ihre

Beate Löffler

Diplom Ökotrophologin

UNSERE VERDAUUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Probleme mit der Verdauung haben wir alle hin und wieder. Doch wenn Sie häufig oder regelmäßig unter Verstopfung, Durchfall oder Blähungen leiden, ist es Zeit, etwas dagegen zu tun. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Verdauung funktioniert und welche Rolle die Ernährung dabei spielt. Darüber hinaus gebe ich Ihnen konkrete Ernährungsregeln an die Hand, mit denen Sie häufige Verdauungsbeschwerden in den Griff bekommen.



Der Weg der Nahrung durch unseren Körper



Als Verdauung bezeichnet man die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen in Verbindungen wie Traubenzucker, Aminosäuren und Fettsäuren.

Mit „Verdauung“ werden alle Vorgänge im Körper bezeichnet, die mit der Verwertung von Nahrung im Zusammenhang stehen: vom Kauen der Nahrung im Mund über die weitere Aufspaltung der Nahrung im Verdauungstrakt, damit die Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden können, bis zur Ausscheidung der nicht verwertbaren Stoffe.

Zum Verdauungstrakt gehören Mund, Rachen und Speiseröhre, der Magen-Darm-Trakt mit Magen, Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm sowie die Drüsen, die die Verdauungssäfte absondern.

Der Weg durch den Verdauungstrakt

Verdauung beginnt im Mund. Dort wird die Nahrung mithilfe der Zähne zerkleinert und mit Speichel angereichert. Der entstandene Brei wird durch die Speiseröhre in den Magen transportiert, dort sorgen Muskelkontraktionen für die weitere Zerkleinerung und die Durchmischung mit dem Magensaft, wodurch der Brei leicht sauer wird.

Der Magenpförtner leitet den Nahrungsbrei in kleinen Portionen an den Zwölffingerdarm weiter – das ist der oberste Abschnitt des Dünndarms. Im Zwölffingerdarm neutralisieren die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und der Leber den sauren Nahrungsbrei. Sie liefern Enzyme, wodurch Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette aufgespalten werden. Nun können die Nährstoffe von der Darmwand des Dünndarms aufgenommen werden und ins Blut gelangen. Dafür sind die beiden folgenden Abschnitte zuständig, der Krummdarm und der Leerdarm.

Durch sogenannte peristaltische Bewegungen wird der Darminhalt weitertransportiert, die Nährstoffe werden unterwegs absorbiert und können so von allen Körperzellen verwertet werden.

Die Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht verarbeitet werden können, gelangen zum Dickdarm.

Im Dickdarm wird der verbliebene Nahrungsbrei zu Stuhl umgewandelt. Dies geschieht unter anderem mit Hilfe von Bakterien, die die Substanzen umbauen – dabei entstehen Gase und unangenehme Gerüche. Außerdem wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen, er wird verdickt. Die unverwertbaren Nahrungsbestandteile sammeln sich im Mastdarm, dem letzten Abschnitt des Verdauungssystems, und werden schließlich über den After als Stuhl ausgeschieden.

So lange bleibt die Nahrung in unserem Körper

Wie lange die Speisen im Magen verbleiben, hängt von ihrer Zusammensetzung ab. Am schnellsten passiert ihn kohlenhydrathaltige Nahrung, zum Beispiel bleibt Weißbrot eine Stunde lang im Magen. Eiweißreiche Nahrungsmittel bleiben drei bis sechs Stunden dort, fettreiche Speisen bis zu acht Stunden. Je schlechter die Nahrung zerkaut wird, desto länger verbleibt sie im Magen. Auch die Passage durch den weiteren Verdauungstrakt hängt von der Art der Speisen ab.

Die Nahrung verbleibt ...

- im Mund ca. 1 Minute
- in der Speiseröhre 2 bis 3 Sekunden
- im Magen 1 bis 6 Stunden
- im Dünndarm 6 bis 9 Stunden
- im Dickdarm 6 bis 30 Stunden
- im Mastdarm 6 bis 120 Stunden

Die Verdauungssäfte

Damit die Nährstoffe der Nahrung im Dünndarm aufgenommen werden können, müssen sie vorher in kleinste Teile zerlegt werden. Dies geschieht mithilfe der Verdauungssäfte, zu denen unter anderem der Speichel, der Magensaft und die von der Leber produzierte Galle gehören. Die Verdauungssäfte enthalten Enzyme,



Das sind die wichtigsten Verdauungssäfte: Speichel, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Galle.

die für die Aufspaltung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten erforderlich sind.

Der Speichelfluss wird von Geruch, Geschmack sowie Gedanken an Lebensmittel ausgelöst. Er ist unwillkürlich, wir können ihn nicht steuern. Der Speichel ist vor allem für die Reinigung des Mundes, für den Transport der Nahrung sowie für die Vorverdauung der Kohlenhydrate zuständig. Die Speichelproduktion hängt auch davon ab, wie viel wir trinken. Vor allem wenn wir sehr wenig trinken oder durstig sind, verringert sie sich spürbar.

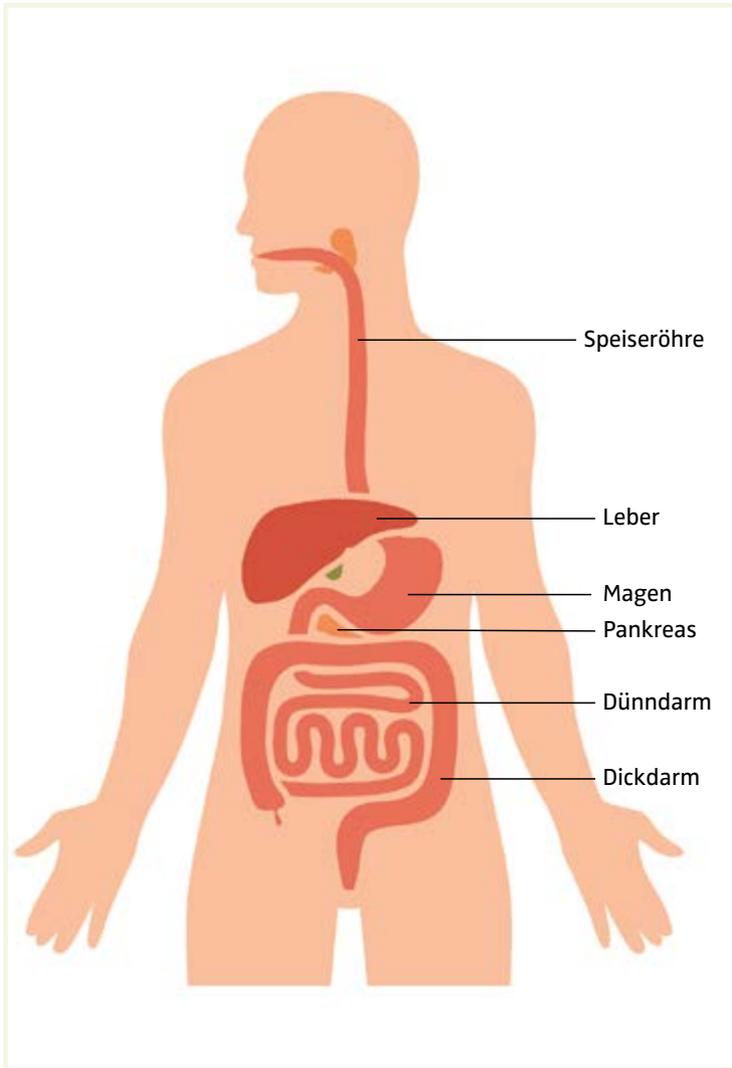
Der Magensaft wird von der Magenschleimhaut abgegeben und ist mit einem pH-Wert von 1 bis 2 stark sauer. Er sorgt dafür, dass Krankheitserreger in der Nahrung abgetötet werden und ist auch dafür zuständig, das Eiweiß zu verändern und damit seine Aufspaltung zu erleichtern. Darüber hinaus werden die Kohlenhydrate der Nahrung weiter abgebaut.

Das Sekret der Bauchspeicheldrüse (Pankreassekret) neutralisiert die Säure, es enthält außerdem Enzyme zur Aufspaltung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Die Zweifachzucker werden in Einfachzucker aufgespalten und die kleineren Eiweiße zu den kleinsten Bausteinen, den Aminosäuren zerlegt.

Die Galle wird in der Leber produziert und in der Gallenblase eingedickt und gespeichert. Diese zähe Körperflüssigkeit brauchen wir für die Fettverdauung sowie für die Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten und Giftstoffen. Gallensaft schmeckt äußerst bitter, wer unter Aufstoßen leidet oder schon einmal stark erbrechen musste, weiß das. Galle sorgt dafür, dass das wasserunlösliche Fett aus der Nahrung in eine Emulsion überführt wird. Diese wird durch die Darmbewegungen in winzige Tröpfchen zerteilt, sodass die im Bauchspeichelsekret enthaltenen Enzyme das Fett in kleinste Bestandteile spalten können.



Im Speichel befinden sich auch Vitamine, Mineralstoffe und Abwehrstoffe.



Der Magen-Darm-Trakt des Menschen.



111 REZEPTE FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie viele Magen-Darm-Beschwerden gut in den Griff bekommen. Warum das so ist, haben Sie im ersten Teil gelesen. Die folgenden Rezepte helfen Ihnen dabei, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Sie weisen Ihnen den Weg zu einer abwechslungsreichen, ballaststoffreichen, reizarmen Ernährung, die der ganzen Familie schmeckt.

FRÜHSTÜCK – DER GESUNDE START IN DEN TAG

Hinweise zu den Rezepten

Alle Rezepte enthalten Angaben über den Gehalt an Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte sich die Ernährung folgendermaßen zusammensetzen: 50 bis 55 Gramm Kohlenhydrate, 30 Gramm Fett und 20 Gramm Eiweiß. Zudem ist es das Ziel, pro Tag mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen – besonders wichtig bei Verdauungsbeschwerden!

Die Kalorien sollten sich gleichmäßig über den Tag verteilen: Auf die Hauptmahlzeiten entfallen jeweils 25 bis 20 Prozent der Kalorien und auf die Zwischenmahlzeiten 5 bis 10 Prozent.

Bei jedem Rezept finden Sie einen Hinweis, für welche Beschwerden es besonders geeignet ist.

Wenn Sie Probleme mit der Verdauung haben, gilt die Devise: Gut ist, was mir guttut. Und das kann bei jedem etwas anderes sein.

Es gibt ganz unterschiedliche Frühstückstypen. Da sind die, die sich morgens nur Zeit für einen Kaffee nehmen. Dann die, die viel Wert auf ein ausführliches Frühstück legen – mit Brötchen, Croissants, Butter, Marmelade, Honig und einem Ei. Wieder für andere gilt: Vollwertig soll es sein, zum Beispiel ein selbst gemischtes Müsli, mit viel Samen, Kernen, geschrotetem Getreide und Obst. So ist es optimal:

- Frühstücken Sie bewusst oder teilen Sie das Frühstück auf ein erstes und zweites auf, wenn Sie morgens keinen Appetit oder keine Zeit haben.
- Kohlenhydrate sind morgens wichtig, vor allem in Form von Ballaststoffen. Daher ist ein Müsli mit etwas Obst und Joghurt perfekt. Aber auch Vollkornbrot oder Knäckebrot liefert die notwendigen Ballaststoffe.
- Essen Sie nicht zu hastig, lassen Sie sich Zeit. Sonst laufen Sie Gefahr, zu viel Luft zu schlucken, was Blähungen begünstigt.

Knuspermüsli

Bei allen Beschwerden geeignet

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Eine Portion enthält:

246 Kalorien	18 Kohlenhydrate
7 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
15 g Fett	

Zutaten für 10 Portionen

200 g kernige Haferflocken

50 g Weizenkeime

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kokosflocken

50 g geriebene Haselnüsse

50 g geriebene Mandeln

2 Msp. Zimt

2 Msp. Vanillepulver

3 EL Rapsöl

60 g Honig oder Reissirup

TIPPS

Bei **Verstopfung** trinken Sie ein Glas lauwarmes Wasser, bevor Sie das Müsli essen. Bei **Durchfall** und **Blähungen** erhitzen Sie die Müslimischung mit Wasser. Anstatt Haferflocken verwenden Sie Hirseflocken und Apfelpektin. Zum Verzehr mischen Sie es mit Heidelbeeren und probiotischem Joghurt. Bei **Reizdarm** sollten Sie besser nur Haferflocken verwenden und diese mit Wasser erhitzen. Dies auf Verträglichkeit überprüfen. Bei **Sodbrennen** lassen Sie den Honig weg und erhitzen die Mischung mit Wasser. Am Ende probiotischen Joghurt untermischen.

Zubereitung

Die Haferflocken mit den Weizenkeimen, den Sonnenblumenkernen und den Kokosflocken mischen. Nüsse, Mandeln, Zimt und Vanillepulver dazugeben und untermischen.

In einer Pfanne Öl und Honig erhitzen und kochen, bis es sprudelt (ca. 2 Minuten). Die Flockenmischung unter Rühren dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren ca. 10 Minuten rösten, bis das Müsli gleichmäßig gebräunt ist.

Die Müslimischung abkühlen lassen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und kühl stellen. So hält es sich eine Woche frisch.

Zum Verzehr klein geschnittenes frisches Obst nach Saison und Milch oder Sahne hinzufügen.

Schnelles Knäcke

Bei allen Beschwerden geeignet

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

153 Kalorien	19 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
7 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

125 g Weizenvollkornmehl
2 EL Rapsöl
¼ TL Salz
2 TL Kümmel
1 TL Sesam
1 TL Mohn
1 TL Kürbiskerne
1 TL Leinsamen

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf ein paar Kerne und Samen zum Garnieren, in eine Schüssel geben. 75 ml heißes Wasser zugeben und alles zu einem gut formbaren Teig verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig ausrollen, in Stücke schneiden und die Stücke auf das Blech legen. Die übrigen Samen und Kerne darauf verteilen.

Das Blech in den Ofen schieben und das Knäckebrötchen bei 225 °C 10 Minuten backen.

TIPPS

Bei **Verstopfung** nehmen Sie nur Leinsamen und nach Belieben auch Chiasamen. Bei **Durchfall** verwenden Sie für das Knäckebrötchen fein ausgemahlene Getreide.



BROTAUFSTRICHE

Zuckerarmer Erdbeeraufstrich

Geeignet bei Durchfall, Blähungen und Reizdarm

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Der Aufstrich enthält:

559 Kalorien	134 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	38 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser à 250 ml

500 g frische Erdbeeren
100 g Rohrzucker
3 EL Apfelpektin

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Rohrzucker fein pürieren. Das Apfelpektin untermengen.

Den Aufstrich in vorbereitete Gläser füllen, die Gläser sofort verschließen und kühl aufbewahren.

TIPPS

Bei **Reizdarm** können Sie den Rohrzucker durch Reissirup ersetzen. Sie können auch andere Obstsorten verwenden, insbesondere Beeren. Pflaumen und Kirschen sind nicht zu empfehlen.

Verdauungsfreundlicher Nutellaersatz

Bei allen Beschwerden geeignet

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

89 Kalorien	4 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
6 g Fett	

Zutaten für 1 Portion

1 TL Kakao
2 TL Mandelmus
0,5–1 TL Honig oder Rohrzucker

Zubereitung

Den Kakao mit dem Mandelmus verrühren. Mit Honig oder Rohrzucker nach Belieben süßen.

TIPP

Bei **Reizdarm** können Sie den Rohrzucker durch Reissirup ersetzen.



Pikante Puten-Gemüse-Pfanne

Bei allen Beschwerden geeignet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

307 Kalorien	22 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
11 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Rapsöl
200 g Putenschnitzel
1 kleine Zwiebel
200 g Möhren
200 g Brokkoli
100 g Mais (Dose)
Salz, Pfeffer
etwas Gemüsebrühe
1 EL saure Sahne
Petersilie
Knoblauch
Majoran

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den gewürfelten Möhren und geputzten Brokkoliröschen in dem restlichen Bratfett andünsten. Mit Gemüsebrühe würzen und in wenig Flüssigkeit bissfest garen.

Danach mit der sauren Sahne verfeinern und nochmals abschmecken (nicht mehr kochen lassen). Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit dem Mais zu dem Gemüse geben.

Petersilie und Majoran waschen, fein wiegeln und über das Gericht streuen.



Nudelpfanne

Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eine Portion enthält:

696 Kalorien	79 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe
31 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Vollkornnudeln
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Currypulver
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g saure Sahne

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Lauch und Möhre waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschote waschen, putzen und würfeln.

Vollkornnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver würzen. Das Gemüse bei geringer Hitze 5 Minuten garen.

Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Saure Sahne unter das Gemüse rühren, die Vollkornnudeln unterheben und alles mit Schnittlauch bestreuen.

TIPP

Bei **Durchfall, Blähungen** und **Reizdarm** sollten Sie die Zwiebel und den Lauch weglassen und Curry durch Kurkuma und Pfeffer ersetzen.

Hirsepizza

Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Backzeit: ca. 20–25 Minuten

Eine Portion enthält:

302 Kalorien	57 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
15 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Gemüsebrühe
250 g Hirse
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Pfeffer
Salz
Muskat
3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
250 g Paprikamark
Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum
1 Aubergine
2 rote Paprikaschoten
2–3 Tomaten

Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Hirse gründlich waschen und in die Brühe geben. Die Hitze reduzieren und die Hirse bei geringer Hitze 15–20 Minuten quellen lassen, bis sie die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

Eine Knoblauchzehe schälen und pressen und mit der Butter unter die Hirse rühren. Die Masse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und etwas auskühlen lassen.

Eine Zwiebel schälen und fein hacken. Die zweite Knoblauchzehe schälen und pressen. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Paprikamark und Knoblauch einrühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und Kräutern „schön italienisch“ würzen und auf die Hirse streichen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die zweite Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Aubergine, Paprikaschoten und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Das Gemüse auf der Pizza verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Die Pizza auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.



LEICHTE ABENDESSEN

Beim Abendessen scheiden sich die Geister. Für manche Menschen ist es die Hauptmahlzeit, weil sie erst nach 19 Uhr endlich abschalten können. Andere essen grundsätzlich nach 18 Uhr nichts mehr, weil sie früh ins Bett gehen. Viele essen abends etwas Leichtes, eine Suppe, einen

Salat oder klassisches Abendbrot mit Wurst oder Käse. Ob Fisch, Fleisch und Wurst, Gemüse oder vegan – wichtig ist, dass Sie es gut vertragen. Finden Sie heraus, was Sie gut schlafen lässt. Die Rezepte in diesem Kapitel geben Ihnen viele Anregungen. Vorab noch ein paar Tipps:



- Essen Sie zwei- bis dreimal in der Woche abends eine warme Mahlzeit oder Salat mit pflanzlichem Eiweiß, z. B. Hülsenfrüchten, Amarant oder Sprossen.
- Essen Sie zweimal in der Woche Fisch, da das Eiweiß von Fisch besser vertragen wird als das von Fleisch
- Verzichten Sie in der Woche möglichst auf Alkohol. Alkohol regt die Darmperistaltik an, was bei Durchfallpatienten nicht erwünscht ist. Bier hat weniger Alkohol als Wein, wirkt aber harntreibend und ist bei Verstopfung nicht erwünscht. Trinken Sie besser ein Glas Gemüsesaft oder Kräutertee.
- Fertiggerichte sollten Sie abends meiden, da der Anteil an Fett und Kohlenhydraten zu hoch und der Ballaststoffanteil zu niedrig ist.

Hummus

Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Einweichzeit + Garzeit: ca. 14 Stunden
Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

343 Kalorien	23 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe
19 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g trockene Kichererbsen
- 80 g Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Morgen bei schwacher Hitze im Einweichwasser 2 Stunden zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Etwas Flüssigkeit abgießen, dann die Kichererbsen pürieren.

Tahini, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen, alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Even-

tuell mit etwas Garflüssigkeit verdünnen. Hummus 30 Minuten kühl stellen. Zum Servieren mit Sesamöl beträufeln und mit gehackter Petersilie und Kreuzkümmel bestreuen.

TIPPS

Hummus passt zu rohem und gekochtem Gemüse.
 Bei **Reizdarm** den Knoblauch weglassen und evtl. durch frischen Bärlauch ersetzen.





Kräuterquark mit Gurke

Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält:

138 Kalorien	6 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
6 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

500 g Magerquark
Pfeffer
Salz
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe nach Belieben
1 kleine Salatgurke
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
Zitronensaft

Zubereitung

Den Quark in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Pfeffer und Salz unterrühren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Salatgurke waschen, schälen und grob raspeln. Beides unter den Quark mischen. Die Kräuter waschen und trocknen. Dill fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Kräuter unter den Quark mischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Couscoussalat

Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zeit zum Durchziehen: 1–2 Stunden

Eine Portion enthält:

577 Kalorien	81 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe
22 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

100 g Couscous

3 Tomaten

½ Salatgurke

3 Frühlingszwiebeln

1 kl. Bund Petersilie

2 EL frische Minzeblätter

4 EL Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

1 TL Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung

Couscous mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Tomaten häuten, entkernen, fein würfeln.

Salatgurke schälen, ebenfalls fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocknen und fein hacken.

Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer verrühren.

Couscous in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen, Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze untermischen. Zum Schluss das Dressing unterheben.

Den Salat im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen.



Zitronenkrapfen

Geeignet bei Durchfall und Blähungen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Backzeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

477 Kalorien	49 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
26 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

100 g Butter
80 g Honig
1 Prise Salz
Saft und Schale von 1 Zitrone
1 Eigelb
210 g Weizenmehl
Butter für das Blech

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, Honig, Salz, Zitronensaft und das Eigelb dazugeben und gut unterrühren. Die Zitronenschale mit dem Mehl vermischen und unter die Buttermasse kneten. Den Teig abdecken und 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech leicht mit Butter ausfetten. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und auf das Backblech setzen.

Die Zitronenkrapfen ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Powerkugeln

Geeignet bei Verstopfung

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kühlzeit: mind. 1 Stunde

Eine Kugel enthält:

40 Kalorien	5 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
2 g Fett	

Zutaten für 8 Kugeln

50 g frische Datteln oder getrocknete Cranberrys
25 g Mandelmus
Zimt
1 TL geriebene Orangenschale
2 EL Kakao

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Kakao pürieren. Mit angefeuchteten Händen Kugeln daraus formen und im Kakao wälzen.

Die Kugeln im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kühlen, bis sie fest geworden sind.



Möhrenkuchen

Geeignet bei Durchfall, Blähungen,
Verstopfung und Sodbrennen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 1 Stunde

Ein Stück enthält:

218 Kalorien	23 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
11 g Fett	

Zutaten für 12 Stücke

300 g Möhren
1 Ei
180 g Honig
130 g Vollkornmehl
½ TL Backpulver
½ EL Zimt
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
200 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung

Möhren putzen, waschen und fein reiben. Das Ei trennen. Eigelb mit 4 EL heißem Wasser schaumig rühren. Honig nach und nach mit einrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Mehl, Backpulver, Zimt und Zitronenschale unterrühren. Geriebene Möhren und Haselnüsse unterheben. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig sofort in die Springform füllen und den Kuchen ca. 1 Stunde backen.

TIPPS

Bei **Durchfall** und **Blähungen** sollten Sie Cashewnüsse verwenden.
Bei **Reizdarm** sollten Sie auf Ihre Unverträglichkeiten achten.



ANHANG

Wichtige Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Gastro-Liga e. V.

**Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der
Krankheiten von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoffwechsels und
der Ernährung**
Friedrich-List-Straße 13
35398 Gießen
www.gastro-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Gastro- enterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V.

Geschäftsstelle
Olivaer Platz 7
10707 Berlin
www.dgvs.de

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.

Postfach 700218
60552 Frankfurt am Main
www.reizdarmselbsthilfe.de

Sodbrennen-Welt

Riemeisterstraße 125
14169 Berlin
www.sodbrennen-welt.de

Rezeptregister

Frühstück – der gesunde Start in den Tag

- Knuspermüsli – Bei allen Beschwerden
geeignet 42
- Braunhirsemüsli – Bei allen Beschwerden
geeignet 44
- Quarkbrötchen – Geeignet bei Verstopfung,
Durchfall und Reizdarm 44
- Drei-Minuten-Brot – Bei allen Beschwerden
geeignet 45
- Schnelles Knäcke – Geeignet bei Verstopfung,
Durchfall, Blähungen und Reizdarm 46

Brotaufstriche

- Zuckerarmer Erdbeeraufstrich – Geeignet bei
Durchfall, Blähungen und Reizdarm 48
- Verdauungsfreundlicher Nutellaersatz –
Bei allen Beschwerden geeignet 48
- Avocado-Aufstrich – Geeignet bei
Verstopfung 50
- Quark-Meerrettich-Mungosprossen-Dip –
Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und
Reizdarm 50

Warme Frühstücksrezepte

- Buchweizenpfannkuchen „Blinis“ – Geeignet
bei Durchfall und Blähungen 51
- Hafer-Joghurt-Porridge – Geeignet bei Ver-
stopfung, Blähungen und Sodbrennen 52
- Hirsesehne mit Früchten – Geeignet bei
Verstopfung und Reizdarm 52
- Indisches Sheera – Geeignet bei Durchfall,
Blähungen und Sodbrennen 53
- Möhrenpfannkuchen mit Haselnüssen –
Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm 54

Leckere Mittagessen

Salate als Mittagessen

- Joghurtsauce – Geeignet bei Durchfall,
Blähungen und Reizdarm 57
- Kohlrabi mit Banane – Geeignet bei Verstopfung,
Durchfall, Blähungen und Reizdarm 57
- Rettich-Frischkost mit Apfel – Geeignet bei
Verstopfung, Durchfall, Blähungen und
Reizdarm 58

- Rote-Bete-Salat mit Möhre – Geeignet bei
Durchfall und Blähungen 58
- Zucchinisalat mit Estragondressing – Geeignet
bei Durchfall, Blähungen und Reizdarm 60
- Käse-Birnen-Apfel-Salat – Geeignet bei
Verstopfung, Durchfall, Blähungen und
Reizdarm 61
- Apfel-Möhren-Sellerie-Salat – Geeignet bei
Verstopfung und Durchfall 62
- Paprika-Orangen-Salat mit Artischocken –
Geeignet bei Verstopfung, Durchfall,
Blähungen und Reizdarm 63
- Kohlrabi-Möhren-Frischkost – Geeignet bei
Durchfall, Blähungen und Sodbrennen 64
- Spinatsalat mit Ei-Dressing – Geeignet bei
Verstopfung, Durchfall, Blähungen und
Reizdarm 65
- Bunter Chinakohl-Salat mit Avocado –
Geeignet bei Durchfall, Blähungen und
Verstopfung 66
- Rote Bete auf Feldsalat – Geeignet bei
Verstopfung, Durchfall und Blähungen 67
- Feldsalat mit Mango – Geeignet bei Durchfall,
Blähungen und Reizdarm 67
- Quinoasalat – Geeignet bei Verstopfung,
Durchfall, Blähungen und Reizdarm 68
- Spinat in Sesamdressing – Geeignet bei Durchfall,
Blähungen und Reizdarm 69
- Mediterraner Salat – Geeignet bei Verstopfung,
Durchfall, Blähungen 70
- Vollkornnudelsalat – Geeignet bei
Verstopfung 71

Warme Mittagessen

- Gemüseplatte mit Buttermilch-Hollandaise –
Geeignet bei Verstopfung, Durchfall,
Blähungen und Reizdarm 72
- Fenchel-Möhren-Gemüse – Geeignet bei
Verstopfung, Durchfall, Blähungen und
Reizdarm 73

- Pikante Puten-Gemüse-Pfanne – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 74
- Nudelpfanne – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 76
- Bunte Vollkornpizza – Geeignet bei Verstopfung 77
- Hirsepizza – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen 78
- Hirseschnitten mit Tomaten-Parmesan-Kruste – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 80
- Hirsefrikadellen – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 81
- Gemüse-Grieß-Topf – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 82
- Kürbisrisotto – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 83
- Artischockenrisotto – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 84
- Tomatensuppe – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 86
- Möhren-Kürbis-Suppe – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 87
- Vegane Kürbissuppe mit Kokosflocken – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 88
- Kokossuppe mit Hühnerfleisch – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 89
- Rote Linsensuppe mit gebratenen Pilzen – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 90
- Grünkernaufguss – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Blähungen 91
- Kartoffel-Zucchini-Aufguss – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 92
- Blumenkohl-Brokkoli-Gratin mit Naturreis – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 93
- Gemüsezwiebeln „Barcelona“ – Geeignet bei Verstopfung 94
- Gefüllte Paprikaschoten – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm 95
- Gemüseblättereigrolle mit Gorgonzola – Geeignet bei Durchfall und Blähungen 96
- Lammfilet „Tausendundeine Nacht“ – Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm 98
- Indonesische Hackfleischpfanne – Geeignet bei Verstopfung, Blähungen, Durchfall und Reizdarm 99
- Kabeljau mit Reiskruste – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm 100
- Putengulasch mit Paprika – Geeignet bei Blähungen und Reizdarm 101
- Vegane Pizza – Geeignet bei Blähungen und Durchfall 102
- Fischfilet in scharfer Kokossauce – Geeignet bei Durchfall 103
- Leichte Abendessen**
- Chutneys, Dips, Salate und Snacks**
- Mango-Chutney – Geeignet bei Verstopfung und Blähungen 105
- Apfel-Chutney – Geeignet bei Durchfall, Blähungen und Verstopfung 105
- Bärlauchpesto – Geeignet bei Verstopfung und Blähungen 106
- Bärlauchaufstrich – Geeignet bei Verstopfung und Durchfall 106
- Hummus – Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm 107
- Kräuterquark mit Gurke – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm 108
- Frische Feigen mit Aprikosenmark – Geeignet bei Verstopfung 109
- Bunter Sauerkrautsalat – Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm 109
- Couscoussalat – Geeignet bei Verstopfung und Reizdarm 110
- Rucola-Fenchel-Salat – Geeignet bei Verstopfung 112
- Topinambursalat – Geeignet bei Verstopfung 113

Warme Abendessen

- Spitzkohl-Möhren-Eintopf – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Blähungen 113
- Fischtopf à la Jimmy Hartwig – Bei allen Beschwerden geeignet 114
- Makrelen mit Orangen – Geeignet bei Verstopfung 115
- Gefüllte Zucchini – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm 116
- Mediterranes Gemüseragout – Bei allen Beschwerden geeignet 118
- Schafskäse mit Senfruste – Geeignet bei Verstopfung und Durchfall 119
- Fisch in Tomaten-Basilikum-Sud – Geeignet bei Verstopfung, Durchfall und Blähungen 120
- Hähnchen-Saltimbocca – Geeignet bei allen Beschwerden 121
- Erbensuppe mit Möhren – Geeignet bei allen Beschwerden 122
- Gemüsesuppe zum Sattessen – Geeignet bei allen Beschwerden 124
- Tofubratlinge mit feiner Sauce – Geeignet bei allen Beschwerden 126
- Hirse mit pikanter Tomatensauce – Bei allen Beschwerden geeignet 126
- Scharfes Rindfleischcurry – Geeignet bei allen Beschwerden 127
- Knusprige Reismudeln – Geeignet bei allen Beschwerden 128
- Topinambursuppe – Geeignet bei allen Beschwerden 129

Zwischenmahlzeiten und Süßes

- Himbeereis – Bei allen Beschwerden geeignet 130
- Gebäckdessert – Bei allen Beschwerden geeignet 131
- Zitronenkrapfen – Geeignet bei Durchfall und Blähungen 132
- Powerkugeln – Geeignet bei Verstopfung 132
- Möhrenkuchen – Geeignet bei Durchfall, Blähungen und Verstopfung 134

- Biskuitrolle – Geeignet bei Durchfall und Blähungen 136
- Walnussmuffins – Geeignet bei Verstopfung 137
- Erdbeer-Tiramisu – Bei allen Beschwerden geeignet 138
- Kürbiskern-Kracher – Geeignet bei Verstopfung und Blähungen 140

Getränke, Cocktails und Co.

- Orangenshake – Bei allen Beschwerden geeignet 141
- Avocadococktail – Bei allen Beschwerden geeignet 142
- Melonen-Petersilien-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet 142
- Obst-Salat-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet 143
- Grüner Ananas-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet 144
- Pfirsich perfekt – Bei allen Beschwerden geeignet 145
- Grünes Apfelmus – Bei allen Beschwerden geeignet 145
- Himbeer-Mango-Saft – Bei allen Beschwerden geeignet 146
- Kiwi-Minze-Saft – Geeignet bei Verstopfung 146
- Bananen-Buttermilch-Saft – Bei allen Beschwerden geeignet 147
- Green Dream – Bei allen Beschwerden geeignet 147
- Bananendrink – Bei allen Beschwerden geeignet 148
- Grüner Kokos-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet 149
- Topinambur-Drink – Bei allen Beschwerden geeignet, besonders bei Verstopfung 150
- Blaubeer-Chia-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet, besonders bei Durchfall 150
- Fruchtiger Möhren-Drink – Bei allen Beschwerden geeignet 152
- Superfruit-Smoothie – Bei allen Beschwerden geeignet 152

Wenn der Magen drückt ...

Dr. Andrea Flemmer

Magen- und Darm-erkrankungen natürlich behandeln

- Natürliche Behandlung auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Mit Ernährungstipps für einen gesunden Darm
- Ein Ratgeber, der an die Wurzel der Beschwerden geht
- Hilft auf teure Medikamente zu verzichten



152 Seiten, 54 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-618-6
€ 16,95 [D] / € 17,50 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand Oktober 2016. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Kochen für den Wohlfühlbauch



136 Seiten, 80 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-934-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sven-David Müller
Christiane Weißenberger
Schonkost

- Über 80 Rezepte – leicht und bekömmlich
- Bestsellerautor Sven-David Müller: über 5 Mio. verkaufte Bücher!
- Übersichtlich: mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion
- Alle Rezepte frei zu Tagesplänen kombinierbar

Süße Vielfalt statt Verzicht

Alexandra Hirschfelder
Sabine Offenborn

Lecker ohne . . . Fruktose

- Lecker statt leiden:
Die richtige Ernährung
bei Fruktose-Intoleranz
- Neue, frische Rezepte
mit vielen süßen
Leckereien
- Alle Rezepte mit dem
www.lecker-ohne.de-
Prüfsiegel versehen



144 Seiten, 60 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-864-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-944-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-8848-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8849-0 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: shutterstock/Elisabeth Coelfen; Morinka; Ksw Photographer
123rf.com: Svetlana Kolpakova: 56; Olga Miltsova: 68; Vincenzo De Bernardo: 73; Viktoriia Borysenko: 104; Eva Gruendemann: 148
Fotolia.com: zb89v: 1; martialred: 11; ArTo: 40/41; A_Lein: 47; HERRN-DORFF: 49; dasuwan: 53; Svetlana Kolpakova: 56; dream79: 59; Eddie: 64; Martin Turzak: 69; timolina: 79; Ewa Brozek: 82; Alessio Cola: 85; Heike Rau: 91; nblxer: 96; Brent Hofacker: 107; Printemps: 108; lily_rocha: 111; Barbara Pheby: 114; Viktorija: 123; alfernec: 133; minadezhda: 135; bbstudio_ada: 137; olyina: 139; Elenathewise: 143; Zerbor: 144; lecie: 149; lilechka75: 151
iStockfoto.com: Joe Biafore: 86
Christian Wyrwa: 2/3, 4, 6/7, 35, 160
Ingo Wandmacher: 55, 75, 117

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
 Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen
 Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg
 Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München
 Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar
 Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Beate Löffler ist Diplom-Ökotrophologin und seit über 30 Jahren in ihrem Beruf tätig. 2013 eröffnete sie das Gesundheitsinstitut Wellaris, in dem sie zusammen mit einer Naturheilpraktikerin, einem Ernährungsmediziner, einem Sportwissenschaftler und einer Heilpraktikerin für Psychotherapie Gesundheitsberatungen im ganzheitlichen Sinne anbietet. In ihrem 100 Quadratmeter großen Kochstudio führt sie außerdem regelmäßig Ernährungskurse durch.



Verdauungsbeschwerden im Griff: Vollwertig, gut verträglich und lecker

Die Ökotrophologin Beate Löffler hat 111 Genießerrezepte entwickelt, mit denen Sie Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl endlich in den Griff bekommen. Wer so kocht, kann aktiv verhindern, dass Reizdarm oder Durchfall chronisch werden. Denn die einfachen Ernährungsregeln tragen optimal zu einer guten Verdauung bei. Die Rezepte kombinieren Elemente der leichten Vollkost mit ballaststoffreicher Vollwerternährung. Der schöne Nebeneffekt: Sie erreichen zusätzlich eine Stärkung der Darmflora und sind widerstandfähiger gegen Infektionen und Erkältungen.

So hilft Ihnen dieser Ratgeber bei Magen- und Darmbeschwerden:

- Bewährtes Ernährungskonzept: Die Kombination aus leichter Vollkost und ballaststoffreicher Ernährung für eine reibungslose Verdauung
- Einfache Ernährungsregeln: Wie man die häufigsten Verdauungsstörungen in den Griff bekommt
- Individuell: Zu jedem Rezept gibt es eine Info, für welche Darmbeschwerden es besonders geeignet ist
- Genaue Nährwertangaben: Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe pro Portion angegeben

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-944-6



9 783899 939446

19,99 EUR (D)

**Konkrete Hilfe für die
häufigsten Beschwerden**