



9 Gesundheit beginnt im Darm

- 10 Die Balance im Organismus ist wichtig
- 12 Wir, das Immunsystem und der Darm
- 18 Das Schleimhautorgan
- 22 Der Darm und seine Bewohner
- 33 Kein Niemandsland: zwischen Darm und Immunsystem
- 40 Silent inflammation: Schwelbrand im Körper
- 43 Die Darm-Körper-Achsen
- 47 Diagnostische Möglichkeiten
- 51 **Schutz vor Krankheiten**
- 52 Ihr 10-Punkte-Plan für ein gesundes Leben
- 94 **Prävention statt Symptombehandlung**
- 95 Dreh- und Angelpunkt: Ihr Darm
- 96 Diabetes mellitus Typ 2
- 99 Das metabolische Syndrom
- 101 Adipositas
- 104 Leberschäden – Lebererkrankungen
- 106 Herz- und Gefäßerkrankungen
- 110 Krankheiten der Nerven und der Psyche
- 115 Atopische Erkrankungen
- 122 Wiederkehrende Infekte
- 127 Lebensmittelallergien und weizenabhängige Erkrankungen
- 132 Nahrungsmittelintoleranzen

- 139 Der gereizte Darm
- 144 Dünndarmfehlbesiedelung SIBO
- 147 Chronisch-entzündliche Erkrankungen des Darms
- 152 Autoimmunerkrankungen
- 159 Weitere Erkrankungen von Haut, Muskeln, Knochen und Gelenken

165 GutBalance, die darmgesunde Ernährung

166 Ist GutBalance für alle gut?

178 Die Speisekammer von GutBalance

195 GutBalance-Rezepte

196 Kleinigkeiten

206 Hauptgerichte

224 Süßes und Gebäck

234 Rezeptkategorien

237 Service

237 Stichwortverzeichnis

238 Glossar: wichtige Begriffe und Zutaten

► Auf einen Blick

154 Mein perfekter Tag

181 Ernährungs-Navi

192 Die kleine Lösung