Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel-Crumble 147
Artischocken
– Vollkorn-Pasta mit Kichererbsen und Artischocken 9
Avocado
– Avocado-Quinoa-Bowl mit Spinat und Feta 129
– Sauerkraut-Quinoa-Bowl 136
– Vollkornbrot mit Avocado und Ei 124

B

Bananen-Erdnussbutter-Sandwich 145
Beeren-Müsli-Drink 151
Brokkoli
– Gemüse-Quiche mit Vollkornboden 134
– Vollkornnudeln mit Brokkoli und Pesto 131
Buchweizen-Pfannkuchen 127
Bunte Reispfanne mit Edamame und Pilzen 9

C

Chia
– Flohsamenschalen – Quark mit Früchten 145
– Vietnamesischer Chia-Pudding mit Mango und Kokos 8
Chia-Pudding mit Beeren 122
Chia-Zitronen-Drink 150

D

Datteln
– Dattel-Hirse-Pudding mit Rosenwasser 149
– Zimt-Shake mit Orangenblütenwasser 151

E

Ei
– Rührei mit Gemüse 127
– Rührei mit Spinat und Feta 139
– Vollkornbrot mit Avocado und Ei 124
– Vollkornbrot mit Rührei und Spinat 129
Erdbeer-Joghurt-Parfait 148

F

Feigen-Tahin-Trifle mit Zimt-Knusper 149
Flohsamenschalen
– Quark mit Früchten 145

G

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis 137
Gemüse-Curry mit braunem Reis 135
Gemüse-Quiche mit Vollkornboden 134
Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig 140
Grüne Smoothie-Bowl 150

H

Haferflocken
– Apfel-Crumble 147
– Beeren-Müsli-Drink 151
– Erdbeer-Joghurt-Parfait 148
– Haferflocken-Kekse 146
– Haferflocken mit Obst und Nüssen 122
– Hafer-Mandel-Smoothie 150
– Kokosnuss-Riegel 148
– Overnight Oats mit Nüssen und Honig 128
– Quark mit Früchten 145
– Schokoladenpudding mal anders 147
– Süßkartoffel-Bohnen-Patties 131
Haferflocken mit Obst und Nüssen 122
Haferflocken-Riegel mit Nüssen 138
Hafer-Mandel-Smoothie 150
Hülsenfrüchte
– Kichererbsen-Quinoa Salat 130
– Linsen-Bulgur-Salat mit Feta 137
– Linsensuppe 130
– Selbstgemachter Hummus mit Karottensticks 138
– Süßkartoffel-Bohnen-Patties 131
– Süßkartoffel-Toast mit Hummus 128

J

Joghurt
– Beeren-Müsli-Drink 151
– Buchweizen-Pfannkuchen mit Joghurt und Obst 127
– Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig 140
– Joghurt mit Leinsamen und Früchten 125
– Kartoffelsalat mit Joghurt und Gurken 143
– Quinoa-Bowl mit Obst 124

K

Kartoffelsalat mit Joghurt und Gurken 143
Kichererbsen
– Kichererbsen-Quinoa-Salat 130
– Vollkorn-Pasta mit Kichererbsen und Artischocken 9
Kimchi
– Kimchi-Stir-Fry mit Tofu 136
– Roggenbrot mit Räucherlachs und fermentiertem Gemüse 142
Kokosnuss-Riegel 148

L

Lachs mit Brokkoli und Quinoa 142
Leinsamen
– Joghurt mit geschrotetem Leinsamen und Früchten 125
– Quark mit geschrotetem Leinsamen und frischem Obst 139
– Rote-Bete-Smoothie 150
Linsen-Bulgur-Salat mit Feta 137
Linsensuppe 130

M

Mango-Sorbet 146

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag

N

Nüsse
- Feigen-Tahin-Trifle mit Zimt-Knusper 149
- Haferflocken mit Obst und Nüssen 122
- Haferflocken-Riegel mit Nüssen und Trockenfrüchten 138
- Quinoa-Bowl mit Obst 124

O

Overnight Oats mit Nüssen und Honig 128

P

Paprika
- Kimchi-Stir-Fry mit Tofu 136
- Shakshuka 143

Pilze
- Bunte Reispfanne mit Edamame und Pilzen 9

Q

Quark mit Früchten 145
Quark mit Leinsamen und frischem Obst 139

Quinoa
- Avocado-Quinoa-Bowl mit Spinat und Feta 129
- Kichererbsen-Quinoa Salat 130
- Lachs mit Brokkoli und Quinoa 142
- Quinoa-Bowl mit Obst 124
- Sauerkraut-Quinoa-Bowl 136

R

Reis
- Bunte Reispfanne mit Edamame und Pilzen 9
- Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis 137
- Gemüse-Curry mit braunem Reis 135

Roggenbrot mit fermentiertem Gemüse 142
Rote-Bete-Smoothie 150
Rührei mit Gemüse 127
Rührei mit Spinat und Feta 139

S

Sauerkraut
- Sauerkraut-Quinoa-Bowl 136
- Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Sauerkraut 140

Schokoladenpudding mal anders 147
Selbstgemachter Hummus mit Karotten 138
Shakshuka 143
Smoothie mit Spinat und Banane 125

Spinat
- Avocado-Quinoa-Bowl mit Spinat und Feta 129
- Gemüse-Quiche mit Vollkornboden 134
- Grüne Smoothie-Bowl 150
- Rührei mit Spinat und Feta 139
- Smoothie mit Spinat und Banane 125
- Süßkartoffel-Curry 132
- Vollkornbrot mit Rührei und Spinat 129

Süßkartoffel-Bohnen-Patties 131
Süßkartoffel-Curry 132
Süßkartoffel-Toast mit Hummus 128

V

Vietnamesischer Chia-Pudding mit Mango und Kokos 8
Vollkornbrot mit Avocado und Ei 124
Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Sauerkraut 140
Vollkornbrot mit Rührei und Spinat 129
Vollkornnudeln mit Brokkoli und Pesto 131
Vollkorn-Pasta mit Kichererbsen und Artischocken 9

Z

Zimt-Shake mit Orangenblütenwasser 151

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag

Sachverzeichnis

A
Activia 74
Agar-Agar 110
Akazienfasern 63, 110
Akupunktur 117
akute Verstopfung 15
Alarmsymptome 40
Alginat 63
Alter 37
Amylase 21
Anamnese 41
Angsterkrankungen 37
Anismus 34
anorektale Funktionsdiagnostik 46
Anorexie 29
Anthrachinone 113
Antidepressiva 16
Antipsychotika 16
Äpfel 66
Appetitlosigkeit 18
Ausdauertraining 81
Ausgewogenheit 69
Ausscheidung 24

B
Ballaststoffe 26, 61, 75
– Wirkungen 65
Ballaststoffsupplemente 110
Ballonexpulsionstest 46
Bauchmassagen 100
Bauchschmerzen 14, 17
Bauchspeicheldrüse 23
Bauchuntersuchung 43
Beckenboden 17
– Dyssynergie 28, 34
– Hernien 34
– Senkung 28, 34
Begleitsymptome 17
Beta-Glukan 62
Bettlägerigkeit 37
Bewegung 74, 79
Bigaia 74
Biofeedback 116
Bisacodyl 113
Blähungen 13
Blut 40
Bohnen 67
Brechreiz 18
Bristol-Stuhlformen-Skala 14
Brokkoli 67

C
Cajal-Zellen 33
Calprotectin 44
Cellulose 64
Chiasamen 67
Cholecystokinin 26
chronische Verstopfung 15
Colitis ulcerosa 41

D
Darmflora 24
Darmgasbildung 70
Darmhirn 17
Darmmikrobiom 73
Darmpassage 29
Darmreinigung 115
Darmträgheit 17
Darmverschluss 18, 45
Defäkationsstörung 28
Defäkographie 46
Demenz 36
Diabetes mellitus 35
Diagnosestandard 41
Diarrhö, paradoxe 19
Dickdarm 24
Divertikelkrankheit 45
Dünndarm 23
Duodenum 23
Durchfall 18, 19

E
Ehlers-Danlos-Syndrom 36
Einläufe 115
Elastase 44
Enddarmfüllung 30
Enddarmvorfall 18
Endometriose 118
Endoskopie 45
Entgiftungskuren 41
Entleerung 13, 30
Entleerungsstörung 28, 34
Enzym 21
Ernährung 35, 74, 81
Ernährungstagebuch 57, 59
Erstlinientherapie 119
Essstörungen 37

F
Fachärzte 45
Faeces 24
Fäkalien 24
Faulbaumrinden-Tee 72
Fieber 40
Flatulenz 70
Flohsamenschalen 75, 110
FODMAP-Diät 58

G
Galle 23
Ganzwandbiopsie 47
Gastrin 26
Gerüche 70
Gewichtsverlust 40
Glucomannan 110
Guarkernmehl 62, 110

H
Haferflocken 66, 81
Hämorrhoidenblutungen 18
Hemicellulose 64
Hormone 36
Hyperparathyreoidismus 35
Hyposensitivität, rektale 34
Hypothyreose 35

I
Ileum 23
»I LOVE U«-Massagetechnik 101
Immobilität 16
Impaktationsdiarrhö 20
Inhibitionsreflex 24
inkomplette Entleerung 17
Inulin 62, 110
Invaginationen 28

J
Jejunum 23
Joghurt 67

K
Kaliummangel 35
Kiwi 68, 78
Kollagenosen 36
kolonische Faktoren 32
Kolonmanometrie 47
Kolontransit 46
Kolontransitzeit 28
Körpertemperatur 23
Kotstein 20

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag

L
Laborwerte 44
Lactobacillus 75
Lactulose 111
Laktose 111
Laktulose-Atemtest 46
Laxanzien
– osmotische 111
– salinische 111
Laxanzientherapie 109
Lebensmittel 35, 66
Lebensmittelunverträglichkeiten 18
Lebensstil 37
Leinöl 114
Leinsamen 66
Leitsymptome 17
Lignin 64
Linaclotid 114

M
Macrogol 112
Magenbeschwerden 18
Magen-Dickdarm-Reflex 26
Magersucht 29
Magnesium 78, 112
Massagen 100
Masterplan 118
Medikamente 38, 108
Medikamenteneinnahme 16
Medizinaltees 72
Methylzellulose 63, 110
Mikrobiom 24, 73
Mind-Body-Maßnahmen 81
Morbus Crohn 41
Morbus Parkinson 16, 36
Motivationsprobleme 82
Mukosaprolaps 18
Multiple Sklerose 36
Mundhöhle 21
Musculus puborectalis 55
Mutaflor 74
Myokine 80
Myopathien, enterische 29, 32
μ-Opioidrezeptor-Antagonisten 114

N
Nachtschweiß 40
Nährstoffaufnahme 23
Natriumpicosulfat 113
Naturjoghurt 75
Normbereich 12

O
Obstipation 12
Operationen 118
Opiate 16
Opioid-induzierte-Verstopfung 38

P
PAMORA 114
Pektin 62, 110
Pepsin 23
Peristaltik 23, 25
Polycarbophil 110
Porphyrie 35
Präbiotika 61, 75
Pressen 13
Probiotika 74
Prokinetika 113
Prucaloprid 113
Psyllium 63

Q
Quellstoffe 63, 69, 110

R
Radiologie 45
Refeeding-Syndrom 29
Reflex
– gastrokolischer 26
– peristaltischer 25
Reizdarmsyndrom 14
rektale Untersuchung 43
rektoanaler Inhibitionsreflex 30
Rektozele 28, 34
Rektum 24
Rektumprolaps 18
Rhabarberwurzel-Tee 72
Rizinusöl 113

S
Sakralnervenstimulation 117
Sättigung 18
Schilddrüsenerkrankungen 35
Schlacken 24, 41
Schlaganfall 16, 36
Schleimhautvorfall 18
Schließmuskel 17, 30
Schließmuskelprobleme 34
Schmerzen 13, 20
– rektale 17
Schmerzmedikament 38
Schmerzmittel 16
Sekretagoga 114
Selbsttest 48
Sennesblätter-Tee 72
Sennesfrüchte 72
Sigma elongatum 33
Sitzposition 55
Sklerodermie, systemische 36
Skybala 20
Slow-Transit-Verstopfung 29
slow waves 33
SMART-Prinzip 71, 80
Sodbrennen 18
Spaziergang 80
Speiseröhre 23
Stimulanzien 113
Stuhldrang 18
Stuhldrangsgefühl 30
Stuhlfrequenz 13
Stuhlgang 12
Stuhlgangsprotokoll 42
Stuhlgangstextur 73
Stuhlmenge 13
Stuhlprobe 44

T
Tagesrhythmik 56
Tee 72
Toilettentraining 100, 106
Träger-Darm-Tee 72
Transit, verlangsamter 28
Triggerfaktoren 31
Trinkmenge 70
Trockenpflaumen 110

U
Übelkeit 18
Ultraschall 44
Unwohlsein 17
Urinuntersuchung 44

V
vegan 69
Verdauung 21
– Steuerung 25
– Störungen 26
Verhalten 106
Verstopfung 12
– aktute und chronische 27
– funktionell 13, 28
– strukturell 13
Vitamin B_{12} 24
4-Wochen-Kur 51
Vitamin C 112
Vitamin K 24
Völlegefühl 18

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag

W
Wasserlassen 20
Wassermelone 67
Weichmacher 111
Weizendextrin 110
Weizenkleie 110
Wohlbefinden 17
Wohlfühlmassage 102

X
Xanthan 62

Y
Yakult 74
Yoga 82
– Atemmeditation 86
– Berg 96
– Bogen 94
– Girlande 87
– Herabschauender Hund 95
– Heuschrecke 89
– Sitzende Vorwärtsbeuge 88
– Stehende Vorwärtsbeuge 97
– Stellung des Kindes 92
– Totenstellung 98
– Windlösende Stellung 90
Yogaflow 84

Z
Zäpfchentherapie 114
Zotten 23
Zuckeralkohole 111
Zweitlinientherapie 119a

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag