

4 **VORWORT**

7 **SO FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG**

- 8 Die Vorgänge bei der Verdauung
- 17 Welche Rolle spielt die Ernährung?
- 19 Ballaststoffe für ein langes Leben
- 27 Brauchen wir Darmbakterien und -pilze?
- 30 Brauchen wir Prä- und Probiotika?

37 **MAGEN- UND DARMBESCHWERDEN NATÜRLICH BEHADELN**

- 38 **Verdauungsbeschwerden**
- 38 Verdauungsstörungen allgemein
- 40 Appetitlosigkeit
- 45 Völlegefühl
- 47 Sodbrennen und Aufstoßen
- 54 Übelkeit
- 56 Erbrechen
- 58 **Magenbeschwerden**
- 58 Reizmagen
- 60 Magenschleimhautentzündung
- 64 Beschwerden durch zu wenig Verdauungssäfte
- 73 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- 77 Magen-Darm-Beschwerden
- 79 Gallenblasenbeschwerden
- 81 Gallensteine

|     |   |
|-----|---|
| 84  | <b>Darmbeschwerden</b>                        |
| 84  | Reizdarm                                      |
| 90  | Blähungen                                     |
| 96  | Koliken und Krämpfe                           |
| 99  | Verstopfung                                   |
| 109 | Durchfall                                     |
| 113 | Pilzbefall                                    |
| 119 | <b>HEILKRÄUTER UND ARZNEIPFLANZEN VON A-Z</b> |
| 150 | <b>ANHANG</b>                                 |
| 150 | Adressen                                      |
| 151 | Register                                      |