

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 BEHANDELN

- 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 **Darmbeschwerden**

84 Reizdarm

90 Blähungen

96 Koliken und Krämpfe

99 Verstopfung

109 Durchfall

113 Pilzbefall

119 HEILKRÄUTER UND ARZNEIPFLANZEN VON A-Z

150 **ANHANG**

150 Adressen

151 Register