

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

MAGEN UND DARM – SCHLÜSSELORGANE DER VERDAUUNG 7

Magen-Darm-Beschwerden aus
ganzheitlicher Sicht 8
Funktionell oder organisch bedingt? 9
Der Darm – die stärkste Abwehr-
bastion 10
Verdauung und Psyche 16

So funktioniert die Verdauung 20
Der Weg der Nahrung durch
den Körper 21

PRAXIS

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN 31

Naturheilkundliche Methoden 32
Gefragt: Kenntnisse und Eigen-
verantwortung 33
Heilkräuter gegen Verdauungs-
störungen 34
Homöopathie – das sollten Sie
wissen 37
Wickel und Auflagen 38
Den Darm sanieren 39

Ernährung als Medizin 42
Aufbau- und Schonkost 43
Entsäuerungskur bei Verdauungs-
problemen 45
Heilfasten zur Entgiftung und
Entschlackung 46
Umstellung auf vollwertige Kost 48
► Die 10 Grundregeln einer
vollwertigen Ernährung 50

MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN VON A BIS Z 53

Leichtere Beschwerden natürlich
behandeln 54
Appetitlosigkeit 55
Aufstoßen 57
Bauchschmerzen 58
► Arztbesuch oder
Selbstbehandlung? 59

Blähungen	62
> Das Roemheld-Syndrom	63
Durchfall	67
Erbrechen	71
Magenschmerzen	74
> Bekömmliche Lebensmittel	
bei Magenbeschwerden	78
Reiseübelkeit	81
Sodbrennen	83
Verstopfung	87
> Abführmittel sind keine Lösung	89
Völlegefühl	94
Magen-Darm-Krankheiten	
unterstützend behandeln	96
Colitis ulcerosa	97
Crohn-Krankheit	99
Darmentzündung, bakterielle	100
Magen-Darm-Infekt, virusbedingter	101
Magengeschwür, Zwölffingerdarm- geschwür	102
Magenschleimhautentzündung	103
Milchzuckerunverträglichkeit	106
Nahrungsmittelallergie	107
Refluxkrankheit	108
Reizdarm	109
Reizmagen	112
Zöliakie/Sprue	112
> Bei diesen Krankheiten ist ärztliche Soforthilfe nötig	114
SERVICE	
Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127