

## 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