

7	Vorwort
11	Einführung
12	Habe ich Verstopfung?
12	Verstopfung, medizinisch gesehen
16	Wie häufig kommt Verstopfung vor?
17	Leit- und Begleitsymptome
21	Der Vorgang der Verdauung
21	Funktionierende Verdauung
25	Steuerung der Verdauung
26	Störungen der Verdauung

Exkurse

8	Mein ballaststoffreicher Tag
38	Medikamente als Ursache einer Verstopfung
48	Habe ich Verstopfung? – Selbsttest
66	Die Top 8 Lebensmittel für weicheren Stuhl
84	Yogaflow bei Verstopfung

31	Ursachen der chronischen Verstopfung
32	Primäre Ursachen
35	Sekundäre Ursachen
40	Der Gang zum Arzt
40	Alarmsymptome
41	Diagnose Verstopfung
46	Eher seltene Untersuchungen
51	Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung
54	Die 4-Wochen-Kur – jetzt geht's los!
54	Die Themen der 4-Wochen-Kur
55	Schnelle Hilfe
57	Woche 1: Ernährung und Trinkmenge
57	Das Ernährungstagebuch
61	Ballaststoffe
70	Ausreichende Trinkmenge

73	Woche 2: Mikrobiom stärken	121	Die Rezepte
73	Darmmikrobiom	122	Frühstück
79	Woche 3: Aktiv werden	130	Mittagessen
79	Die Wirkung der Bewegung	138	Snacks & für abends
81	Ernährung ab Woche 3: Haferflocken	144	Nachtsch
82	Yogatherapie	150	Getränke
100	Woche 4: Massagen und Toilettentraining	152	Nachwort
100	Bauchmassagen	153	Rezept- und Zutatenverzeichnis
106	Toilettentraining	155	Sachverzeichnis
108	Weitere Therapieoptionen		
108	Medikamentöse Therapie		
116	Biofeedback		
117	Akupunktur		
117	Selten angewandte operative Methoden		
117	Ein Besuch beim Frauenarzt		
118	Masterplan der Behandlung		