

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	Nachtisch
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		