

Vorwort	8
---------	---

FASZINATION DARM	11
---------------------	----

Unser Darm – Schaltzentrale der Gesundheit	12
Die Verdauung – Tägliche Höchstleistung für unsere Energieversorgung	16
Der Darm – Trainingslager des Immunsystems	20
Unser Bauchgefühl – Der Darm denkt und fühlt mit	23

LEBENSWICHTIGES GETÜMMEL: WARUM WIR OHNE DARMBAKTERIEN NICHT LEBEN KÖNNEN	27
---	----

Der Darm lebt – oder: Warum wir Untermieter brauchen	28
Wie die Darmflora entsteht	30
Das Mikrobiom des Darms – Forschungsobjekt der Superlative	32
Welcher Darmtyp sind Sie?	33
Leaky Gut – die Darmbarriere als Grenzpfosten unseres Körpers	35
Eine intakte Darmbarriere – Ursprung von Darmgesundheit	37
Wunderwaffe Probiotika – oder: Joghurt auf Rezept?	38
Pilze im Darm – harmlose Mitbewohner oder Bedrohung?	44

---

## HÄUFIGE DARMBESCHWERDEN

49

Blähungen	50
Bauchschmerzen	61
Durchfall	64
Verstopfung	71
Veränderung der Stuhlfarbe	84

## DIAGNOSTIK – WELCHE UNTERSUCHUNGEN BEI DER ABKLÄRUNG VON DARMBESCHWERDEN HELFEN

87

Der Arztbesuch – Anamnese und körperliche Untersuchung	88
Blutuntersuchungen	89
Stuhluntersuchungen	89
Die Darmspiegelung – Einblick in das Innere unseres Verdauungstraktes	90
Kapselendoskopie – Die Reise mit der Minikamera	94
Bildgebende Verfahren – Ultraschall, Computertomografie und Magnetresonanztomografie	96

## DU BIST, WAS DU ISST – WENN NAHRUNG KRANK MACHT 101

Fehlalarm im Darm – Nahrungsmittelallergien auf dem Vormarsch	103
Zöliakie – wenn Getreide krank macht	108
Laktoseintoleranz – oder: Warum der Neandertaler keine Milch mag	112
Fruchtzuckerunverträglichkeit	118
Histaminunverträglichkeit	122
Glutamat – Geschmack oder Gefahr?	124
Gesunde und vollwertige Ernährung für den Darm	127

## DAS DARMTAGEBUCH – SIGNALE AUS DEM DARM VERSTEHEN 131

## WICHTIGE DARMERKRANKUNGEN 139

Infektionskrankheiten des Darms	140
Reisediarrhö oder Montezumas Rache	146
Wenn der Darm die Nerven verliert – das Reizdarmsyndrom	148
Alarm im Immunsystem – die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	158
Divertikel	165
Darmkrebs	168

---

## PROBLEMZONE PO 181

Wenn der Allerwerteste Probleme macht 183

Hämorrhoiden – Härtetest fürs Hinterteil 183

## WELLNESS FÜR DEN DARM: SANFTE REZEPTE FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL 191

Auszeit für den Darm – Entlastung auf natürliche Weise  
mit gesunden Rezepten 193

Basische Balance für mehr Darmgesundheit 197

Windstärke 10 – sturmerprobte Rezepte gegen Blähungen 202

Viel Geschmack – kein Gluten 206

Power für die Darmbarriere 209

## ANHANG 212

Fachausdrücke für Patienten erklärt 212

Wichtige Adressen 214

Über die Autorin 217

Register 218

Impressum 224