

Inhalt

Vorwort – Hier spricht der Darm	9
Einführung	11
Wie ich Fiete Darm kennenlernte	11
Wir alle essen gern	12
Simsen mit dem eigenem Darm	14
Fiete Darm zeigt uns, wie es geht	17
1 Hallo, ich bin Fiete Darm	19
2 Abrakadabra - Fiete ist ein Zauberkünstler oder das Wunder der Verdauung	25
3 „Streichle mich“ - Fiete und die sanfte Bauchselbstmassage	31
Fang also an!	35
So wird massiert	38
Auch kleine Darmis lieben die Bauchmassage	41
So wohltuend: die sanfte Bauchmeditation	45
4 Fiete ist ein Gourmet!	
Das Beste ist für ihn gerade gut genug	49
Fiete als Wegweiser im Essens-Labyrinth	52
Fletes „Achtsam-Essen-Vorschläge“	53
Eine kleine Ernährungs-Lehre. Was essen wir da eigentlich?	55
So süß und so schlecht – weißer Zucker.....	61

Bitter Food tut Fiete gut!	63	
Fiete ist ein Fan von Gewürzen	69	
5	Öööle machen Fiete fit	71
	Aber die richtigen und guten sollen es sein	71
	Pflanzen pantschen nicht	73
	Fiete rät: Ölwechsel in der Küche!	74
	Gesättigte Fettsäuren hat Fiete satt	77
	Transfette sind die wirklich bösen	78
6	Fiete fragt: Was ist eigentlich mit Brot?	81
	Hafer tut nicht nur Arbeitspferden gut	84
7	Fiete gibt zu bedenken:	
	Ist Kuhmilch gesund für uns Menschen?	87
	Was ist mit den Kälbchen?	92
	Fiete mag Käse	94
8	Ballaststoffe findet Fiete gar nicht schwer	99
	Sie sind Fietes „Fietness-Quelle“	99
	Fietes fünf Tricks für mehr Ballast	100
9	Fiete wünscht: Prost Wasser!	103
	Werde zum Wasser-Schluckspecht	103
10	Was meint Fiete zu Prosecco & Co.?	107
11	Was hält Fiete von Nahrungsergänzungsmitteln?	
	Ja oder Nein? Ja und Nein!	111

12	Fiete liebt relaxen – Lass einfach mal los und entspann dich!	117
	Fletes beste Entspannungs-Übungen.....	118
13	Fiete jubelt bei Sport und Spiel – Come on and move!.....	121
	Der erste Schritt beginnt im Kopf.....	121
14	Fiete träumt von einer üppigen Darmflora	125
	Die Welt der Darmbakterien	125
15	Wenn Fiete krank ist	131
	Aua, der Bauch tut weh	131
16	Fletes Top-Tipps mit Sternchen	139
	Danke	145
	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	148