

# 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
<b>1</b> Hallo, ich bin Fiete Darm .....	19
<b>2</b> Abrakadabra - Fiete ist ein Zauberkünstler oder das Wunder der Verdauung .....	25
<b>3</b> „Streichele 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
<b>4</b> Fiete ist ein Gourmet! Das Beste ist für ihn gerade gut genug .....	49
Fiete als Wegweiser im Essens-Labyrinth .....	52
Fietes „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
<b>5</b>	Ööle 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
<b>6</b>	Fiete fragt: Was ist eigentlich mit Brot? .....	81
	Hafer tut nicht nur Arbeitspferden gut .....	84
<b>7</b>	Fiete gibt zu bedenken:	
	Ist Kuhmilch gesund für uns Menschen? .....	87
	Was ist mit den Kälbchen? .....	92
	Fiete mag Käse .....	94
<b>5</b>	Ballaststoffe findet Fiete gar nicht schwer.....	99
	Sie sind Fietes „Fietness-Quelle“ .....	99
	Fietes fünf Tricks für mehr Ballast .....	100
<b>9</b>	Fiete wünscht: Prost Wasser! .....	103
	Werde zum Wasser-Schluckspecht.....	103
<b>10</b>	Was meint Fiete zu Prosecco & Co.? .....	107
<b>11</b>	Was hält Fiete von Nahrungsergänzungsmitteln?	
	Ja oder Nein? Ja und Nein!.....	111

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