

INHALT

Vorwort 11

Verdauung – eine Reise zwischen den Körperöffnungen 13

Wir verspeisen im Verlauf des Lebens zehn Elefanten 13

Den Mund haben wir nicht nur zum Reden 14

Ab durch den Tunnel 14

Das Gemenge im Säurebad 15

Der Magenpfortner ist ein strenger Kontrolleur 16

Der Darm – ein Tennisplatz im Bauch 18

Fleißige Helfer im Oberbauch: Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase 18

Endlich kann die Feinarbeit beginnen 19

Das »dicke« Ende der Verdauung 20

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung da 21

Reine Nervensache und starke Abwehr – hier spricht der Bauch 21

Das Hirn im Bauch hat seinen eigenen Kopf 21

Der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan 23

Bakterienpolizei im Darm: Da tummelt sich was 24

Intakte Darmflora – Voraussetzung für die Gesundheit 25

Früh übt sich, wer ein Meister werden will 25

Stillen sorgt für willkommene Mieter 26

Freunde und Feinde im Verdauungskanal 26

Das macht dem Darm und seinen Bewohnern zu schaffen 28

Antibiotika – Segen, aber auch Fluch 28

Antibiotika fegen den Bakterienrasen weg 29

Darmfeindliche Esssünden 30

Stress stresst auch die Darmflora 31

Born to be wild – freie Radikale machen Randale im Bauch 32

Darmfit oder nicht – was man einem Bauch so alles ansieht 34

Bauchgefühle – hart oder weich 34

Der gesunde Bauch lässt sich kein X für ein U vormachen 35

Trommel- oder Hängebauch – was die Bauchform verrät 36

Weniger ist einfach mehr 38

Darmreinigung – der erste Schritt in die richtige Richtung 39

Probiotika – Bakterien, die es gut mit uns meinen 40

Keime für ein langes Leben 40

Prebiotika – »Futter« für probiotische Keime 41

Kleine Helfer mit großer Wirkung 42

Probiotika machen die körpereigene Abwehr stark 44

Ständig krank und keiner weiß, warum 44

Probiotika verbessern die Schlagkraft des Immunsystems 44

Mit Probiotika leistungsstark und seltener krank 45

Starke Blase: Probiotika senken das Risiko
für Harnwegsinfekte 46

Blasenstark: Cranberries in Kombination mit Vitamin C 47
Grapefruitkernextrakt – ein natürliches Antibiotikum 48

***Probiotika – effiziente Unterstützung bei
Allergien und Neurodermitis 51***

Allergien – wenn das Immunsystem über das Ziel
hinausschießt 51
Die »Allergiker-Karriere« beginnt früh 52
Nahrungsmittelallergien – wenn Essen krank macht 52
Die Allergie und der Darm – ein krankes Gespann 53
Probiotische Keime schlagen Allergien in die Flucht 56
Neurodermitis – wenn Kratzen zum Verhängnis wird 57
Milchsäurebakterien halbieren das Risiko für Neurodermitis 58
Probiotika am besten mit hautwirksamen Vitalstoffen
kombinieren 60

Probiotika helfen bei Laktoseintoleranz 62

Hilfe – Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall 62
Luft im Bauch – woraus besteht
ein »Pups«? 63
Genießen ohne Reue 64
Milchzucker ist nicht nur in Milch und Milchprodukten
enthalten 65
Rettung durch probiotische Keime 66
Check-up: Leiden Sie unter Laktoseintoleranz? 68

*Probiotische Keime lassen Darmpilzen
keine Chance 69*

- Darmpilze – harmlos oder problematisch? 69
- Darmpilze nutzen die Gunst der Stunde 70
- Leberschäden ohne Bier und Schnaps 73
- Probiotische Keime hemmen das Ansiedeln von Darmpilzen 74
- Seien Sie ein schlechter Gastgeber für Darmpilze 75
- Bitterstoffe machen Darmpilzen das Leben schwer 76

*Probiotika unterstützen
den Darm beim Reizdarm-Syndrom 78*

- Reizmagen – der Magen ist ein armer Schlucker 78
- Multi-Target-Therapie: Gleich »mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen« 79
- Reizdarm – Bauch in Aufruhr 80
- Dem gereizten Darm auf der Spur 82
- Alarm im Darm durch Infektionen und Medikamente 82
- Frischpflanzensaft für ein gutes Bauchgefühl 83
- Eine gute Lebensführung und probiotische Keime harmonisieren den aufgeregten Bauch 85
- Check-up: Sind Sie ein Reizdarmtyp? 86

*Prebiotika bringen bei Verstopfung den Darm
in Schwung 88*

- No way out – Verstopfung oder »wenn der Darm streikt« 88
- Tabuthema Hämorrhoiden – die verheimlichte Pein 89
- Dunkle Geschäfte – woraus besteht der Stuhl? 90
- Wie kommt es zu einem »faulen« Darm? 91
- Keine Fürsprache für Abführmittel 93

Ballaststoffe sind kein Ballast 94

Ballaststoff ist nicht gleich Ballaststoff 98

Erziehen Sie Ihren Darm – Dickdarmzeit ist morgens! 99

Prebiotika helfen dem Darm auf die Sprünge 100

***Probiotika sind hilfreich bei
Durchfallerkrankungen 103***

Wasser marsch – Durchfallerkrankungen können lebensbedrohlich sein 103

Bakterielle und virale Infektionen sind die häufigsten Auslöser 104

Wenn einer eine Reise tut – dann kann er was erleben 106

Tödliche Rotavirusinfektionen – besonders für Kinder gefährlich 107

Probiotische Keime verkürzen die Krankheitsdauer 110

Vorbeugen ist besser als leiden 111

***Probiotische Keime und chronisch-entzündliche
Darmerkrankungen 112***

Durchfall und Bauchschmerzen können auch auf Entzündungen hinweisen 112

Gelenke, Augen, Herz und Nieren können betroffen sein 113

Woher kommt eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung? 115

Erfolge bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen mit Probiotika 116

Myrrhe und Co. stärken die Darmbarriere und lindern Beschwerden 117

Achten Sie vor allem auf die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren 118

Aminosäuren – für die erkrankte Darmschleimhaut besonders wichtig 120

Pro- und Prebiotika reduzieren das Darmkrebsrisiko 123

Darmkrebs – bei uns häufig, bei Naturvölkern nahezu unbekannt 123

Am Anfang war der Polyp 124

Wie kommt es zu Darmkrebs? 124

Die Früherkennung bietet gute Chancen 125

Neu und hochspezifisch: Enzymtests liefern Hinweise auf Polypen und Darmkrebs 126

Risikofaktoren für Darmkrebs 127

Pro- und Prebiotika haben einen schützenden Einfluss 129

Studien mit Pro- und Prebiotika zeigen Schutzwirkung 130

Das können Sie zusätzlich tun, um Ihr Darmkrebsrisiko zu senken 131

Check-up: Testen Sie Ihr persönliches Darmkrebsrisiko 134

Literaturangaben (Auswahl) 136

Register 139

Bildnachweis 143