

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 Magenpörförner 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 Randalen 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

Frischpflanzensäfte 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