
THEORIE

Genuss und Gesundheit 5

SCHLÜSSELORGANE DER VERDAUUNG 7

Der Weg der Nahrung durch den Körper 8

Erste Station: der Mund 9

Extra: Das Verdauungssystem 10

Zweite Station: der Magen 11

Extra: Der Weg der Nahrung durch
den Magén 13

Dritte Station: der Dünndarm 14

Vierte Station: der Dickdarm 16

Extra: Unentbehrliche Ballaststoffe 17

Magen-Darm-Beschwerden aus ganzheitlicher Sicht 18

Funktionell oder organisch? 19

Die Abwehrbastion Darm 20

Verdauung und Psyche 27

PRAXIS

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN 31

Naturheilkundliche Methoden 32

Gefragt: Kenntnisse und

Eigenverantwortung 33

Hilfreiche Heilkräuter für die

Verdauung 34

Homöopathie 38

Wickel und Auflagen 39

Den Darm sanieren 40

Ernährung als Medizin 44

Aufbau- und Schonkost 45

Extra: Fünf Magenschmeichler 46

Entsäuerungskur 48

Heilfasten zur Entgiftung 49

Umstellung auf eine vollwertige Kost 51

MAGEN-DARM- BESCHWERDEN VON A BIS Z 53

Leichtere Probleme natürlich behandeln 54

Appetitlosigkeit 55

Aufstoßen 58

Bauchschmerzen 59

Extra: Gefahren rechtzeitig erkennen 62

Blähungen 64

Extra: Das Roemheld-Syndrom	65
Durchfall	69
Erbrechen	74
Magenschmerzen	77
Reiseübelkeit	82
Sodbrennen	84
Verstopfung	88
Extra: Abführmittel – keine	
Dauerlösung	89
Völlegefühl	94
Extra: Pilzbefall des Darms	95

Magen-Darm-Erkrankungen	
unterstützend behandeln	96
Colitis ulcerosa	97
Crohn-Krankheit	99
Darmentzündung, bakterielle	101
Magen-Darm-Infekt, virusbedingter	103
Magen-/Zwölffingerdarmgeschwür	104
Magenschleimhautentzündung	105

Milchzuckerunverträglichkeit	108
Extra: Ernährung bei	
Laktoseintoleranz	109
Nahrungsmittelallergie	110
Refluxkrankheit	112
Reizdarm	113
Reizmagen	116
Zöliakie/Sprue	118
Extra: Ernährung ohne Gluten	119

SERVICE

Glossar	120
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127