

Inhalt

- 7 Was uns nährt (Vorwort von M. Madejsky)
- 9 Verdauung: Vom Tabuthema zum Kassenschlager
- 11 **Eine kurze Reise durch das faszinierende Körperuniversum**
- 12 **Die Reise beginnt: Auf dem Weg zum Darm**
- 12 Der Mund und die Zunge: Wie alles anfängt
- 13 Die Speiseröhre und der Magen: Die Qualität der Lieferanten ist entscheidend
- 15 **Die engsten Kollegen des Darms: Leber und Bauchspeicheldrüse**
- 15 Stoffwechselzentrum und Entgiftungsstation: Leber
- 16 Eine sehr differenzierte »Fabrik«
- 17 Lebermitarbeiterin Galle
- 19 Damit es läuft wie geschmiert: Die Bauchspeicheldrüse liefert Verdauungsaft
- 21 **Der Darm und die Nahaufnahme**
- 21 Der Dünndarm: Abschnittsweise Meisterleistung
- 24 Kann das weg? Der Blinddarm und sein Anhängsel
- 25 Der Dickdarm: Heimat von Millionen
- 27 Kluge Symbiose: Die Bewohner des Dickdarms
- 28 Zu guter Letzt: Rektum und Hämorrhoidalpolster
- 32 **Die Steuerung über Hormone und Nerven**
- 32 Die Nerven: Das Hirn im Bauch
- 34 Hormone: Die längere Leitung
- 34 **Die Reise unseres Mittagessens: Wie funktioniert eigentlich Verdauung?**
- 40 **Was hinten rauskommt: Der Stuhl**

45 Freunde bleiben: Was den Darm und seine Kollegen gesund hält

46 Die Freundschaft pflegen: Ernährung und Lebensführung

- 46 Kohlenhydrate
- 46 Proteine
- 50 Fette
- 52 Ballaststoffe
- 55 Wasser
- 57 Mikronährstoffe
- 62 Fermentierte Lebensmittel: Unterstützung für unsere Mitbewohner
- 64 Gesunde Ernährung ist darmgesunde Ernährung

69 Pflanzen für die Verdauungsorgane

- 70 Andorn: Bitterkraft für die Verdauungssäfte
- 73 Apfel: Der Durchputzer
- 76 Basilikum: Küchenkraut gegen Fäulnis
- 79 Blutwurz: Komme, was da will
- 82 Ehrenpreis: Macht dem Teufel die Ohren heiß
- 84 Erdrauch: Reinigt das Blut und entkrampft den Darm
- 87 Hafer: Stärkt die Nerven und beruhigt den Bauch
- 89 Heidelbeere: Das blaue Wunder
- 92 Kalmus: Stärke für den schwachen Magen
- 95 Kamille: Die antibakterielle Krampflöserin
- 97 Kümmel: Wie man die Winde zügelt
- 101 Majoran: Vertreibt den Pilz
- 103 Meisterwurz: Wärmt Lebensenergie und Bauch
- 107 Melisse: Der Geist in der Flasche
- 111 Odermennig: Leberklette gegen Darmentzündung
- 113 Okoubaka und Haronga: Exotische Helfer für Darm und Bauchspeicheldrüse
- 115 Pfefferminze: Kühlt überhitzten Kopf und Magen
- 118 Tausendgüldenkraut: Wertvolle Arznei für die Verdauung
- 121 Wacholder: Treibt den Dämon im Darm aus
- 125 Wegwarte: Reinigt Blut und Bauchspeicheldrüse
- 127 Wermut: Feenkraft für die Innereien

130	Naturheilkundliche Konzepte rund um die Verdauungsorgane
132	Darmsanierung, was ist das?
137	Ein guter Start ins Leben: Wie wir zu unseren Mitbewohnern kommen
139	Einläufe und Colon-Hydro-Therapie
143	Wie man mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten umgeht
148	Das Verdauungssystem aus Sicht der anthroposophischen Medizin
153	Wickeltherapie: Traditionell, einfach, wirksam
156	Aromatherapie für den Bauch
160	Abführmittel: Auf Dauer keine Lösung
163	Der Darm in der Onkologie
166	Ausleitungsverfahren: Mit traditionellen Methoden den inneren Alchemisten entlasten
175	Eine gemeinsame Sprache: Medizinisches Glossar
181	Anhang
181	Grenzen der Selbstbehandlung
181	Adressen und Bezugsquellen
183	Quellen- und Literaturverzeichnis
185	Danksagung
187	Register