

# 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 Anhänger
- 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 überhitzen 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