

Inhaltsverzeichnis

1.	Das Wichtigste vorweg	9
1.1	Warum Darm-Fitness?	9
1.2	Ursprünglich ist das Darminnere noch Außenwelt	14
1.2.1	Vergleich der Darm-Außenwelt mit einem Haus	21
1.2.2	Hilfe, Bakterien!	24
1.2.3	Saugen als Lebensprinzip	26
1.2.4	Der Mensch als Pflanze?	28
1.2.5	Wie sieht die Wurzel des Menschen aus?	32
1.3	Der Darm: Hauptkontaktfläche zur Umwelt	35
1.4	70-80 % des Immunsystems sitzen im Darm oder stimmt die Abwehr im Darm, dann stimmt auch die restliche Abwehr	39
2.	Aufbau des Verdauungskanals	43
2.1	Abteilung Mund und Zähne	45
2.2	Abteilung Speiseröhre und Magen	47
2.3	Abteilung Dünndarm	48
2.3.1	Zwölffingerdarm (lat. Duodenum)	51
2.3.2	Leerdarm (lat. Jejunum)	53
2.3.3	Krummdarm (lat. Ileum)	54
2.4	Abteilung Dickdarm	55
2.4.1	Grimmdarm (lat. Colon)	55
2.4.2	Mastdarm (lat. Rectum)	56
3.	Die Aufgaben des Darms – nicht nur verdauen!	58
3.1	Verdauung im weiteren Sinn (in Stufen und Phasen)	59
3.1.1	Verdauung im engeren Sinn (Stufe I in Abb 3.1): Was in den Phasen 1 - 2 geschieht und wo sie stattfinden	62
3.1.2	Zerkleinerung und Einspeichern der Nahrung: Phase 1	63
3.1.3	Zerlegung in Einzelteile mit Hilfe von Enzymen: Phase 2	64
3.1.4	Wo erfolgen diese Zerlegungen?	68
3.2	Resorption (Phase 3 in Abb. 3.1)	75
3.3	Auswahl (Selektion) und Abwehr (Stufe II in Abb.3.1)	77
3.4	Die Wasser-Rückgewinnung (Stufe III in Abb.3.1), Recycling 1	80
3.4.1	Biologischer Exkurs: Warum haben wir so eine tolle Wasser- Rückgewinnungsanlage?	84

3.4.2	Trugschluss: Darmspiegelung war o.k., heißt Darm ist o.k	86
3.5	Kommunikation des Darms über Nerven. Das Bauchhirn oder: Der Darm „spricht zu uns“	96
3.6	Kommunikation des Darms über Botenstoffe: Glückshormon Serotonin und seine Bedeutung für Depressionen	102
3.7	Barriere-Funktion des Darms und Immuntraining durch die ortsansässigen Darmbakterien	111
3.7.1	Wie die Schleimhäute zusammenhängen	114
3.7.2	Darmschleimhautgeschehen, Darmquerschnitt, kleine Haie	122
3.8	Rückgewinnung von Gallenbestandteilen (Recycling 2)	128
3.9	Entgiftung	131
3.10	Ausscheidung	133
4.	„Der Tod sitzt im Darm“(Zitat) – oder besser: Die Gesundheit sitzt im Darm	135
4.1	Symptome / Erkrankungen mit <u>direktem</u> Zusammenhang zum Darm	135
4.1. A:	Verstopfung	136
4.1. B:	Hämorrhoiden	137
4.1. C:	Durchfall	137
4.1. D:	Vitamin- und Mineralstoffmangel	138
4.1. E:	Darmwinde, Blähungen	138
4.1. F:	Sodbrennen, zu viel / zu wenig Magensäure	140
4.1. G:	Müdigkeit nach dem Essen	142
4.1. H:	Reizdarmsyndrom	143
4.1. I:	Divertikel	144
4.1. J:	Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	146
4.1. K:	Darmpilz-Erkrankungen: Afterjucken, extreme Müdigkeit, Abgeschlagenheit etc.	146
4.1. L:	(Unter-)Bauchbeschwerden, Krämpfe	149
4.1. M:	Belegte Zunge, Mundgeruch	149
4.1. N:	Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür	149
4.1. O:	„Leaky gut“ ist englisch und heißt „Durchlässiger Darm“	150
4.1. P:	Fettstühle (Kleben des Stuhls in der Toilette), übel riechender Stuhl	150

4.2	Symptome / Erkrankungen mit <u>indirektem</u> Zusammenhang zum Darm	152
4.2. A:	Pilzkrankungen generell (nicht nur im Darm, sondern auch Hautpilz, Fußpilz, Scheidenpilz)	153
4.2. B:	(Dauernde oder immer wiederkehrende) Nasen-Nebenhöhlen-, Stirnhöhlen- oder Mandelentzündungen	153
4.2. C:	Grippale Infekte, (andauernd / immer wiederkehrend)	154
4.2. D:	Depressionen	154
4.2. E:	Gelenks-Erkrankungen	155
4.2. F:	Rückenbeschwerden	157
4.2. G:	Allergischer Formenkreis	158
4.2. H:	Chronische Müdigkeit, CFS	159
4.2. I:	Kalte Füße, kalte Hände	160
4.2. J:	Ständiges Räuspern oder Husteln	160
4.2. K:	verstopfte Nase	161
4.2. L:	Gewichtsprobleme	162
4.2. M:	Krebs	163
5.	Was kann ich selbst für mich und meinen Darm tun?	
	Wie kann ich mir selbst helfen?	167
5.1	Wasser trinken	167
5.2	Ballaststoffe essen: Gemüse, volles Korn und Obst	171
5.3	Leberwickel	177
5.4	Bauchmassagen	179
5.5	Leinsamensuppe – und alles läuft wie geschmiert	181
5.6	Einlauf	185
5.7	Bewegung	191
5.8	Entspannungsverfahren	193
5.9	Entlastungstage	196
5.10	Seelische Hintergründe bearbeiten	198
6.	Wie kann ich mir helfen lassen?	202
6.1	Die <u>spezielle</u> Stuhlanalyse (SpeziStA)	203
6.2	„Darmsanierung“, Symbioselenkung	208
6.3	Ausschluss von Unverträglichkeiten und Allergien	210
6.4	Colon-Hydro-Therapie	213
6.5	Pflanzliche Mittel	215
6.6	Biomechanische Frequenz-Verfahren	216

6.7	Ernährungsberatung	217
6.8	Moderne Hypnotherapie oder Innenweltreisen®	219
6.9	Spagyrik, spagyrische Pflanzenessenzen	223
6.10	Heilpilze	229
6.11	Fasten, besser: Heilfasten	231
7.	Gesunde Ernährung?	233
7.1	Die meisten essen zu viel, zu süß, zu fettig, zu salzig	236
7.2	Die meisten meinen, sie ernähren sich schon gesund	243
8.	Schluss(folgerungen)	244
9.	Aussicht	246
10.	Anwendungen von Selbsthilfemaßnahmen	247
10.1	Die Leinsamensuppe (Rezept)	247
10.2	Der Leberwickel (Anleitung)	248
10.3	Der Einlauf (Anleitung)	250
10.4	Die Basenbäder (Anleitung)	253
10.5	Die Entlastungstage (Rezepte, Vorschläge)	255
10.6	Der Leinöl-Quark (Rezept nach Frau Dr. C. Kousmine)	257
11.	Buchtipps	259
12.	Adressen: eine Auswahl	263