

# INHALT

<b>METERLANGER TUNNEL IM BAUCH – DER AUFBAU DES DARMS .....</b>	<b>8</b>
Der Dünndarm: Kurvenreich mit vielen Falten .....	8
Der Blinddarm: Von wegen unnütz! .....	9
Der Dickdarm: Aufsteiger, Querdenker und Absteiger.....	11
Der Mastdarm: Es geht zu(m) Ende .....	13
Schließmuskeln: Die muskulären Grenzposten.....	14
Darmwände: Gewandtes Gewand.....	16
<b>LEBEN IM DARM – EIN PARALLELUNIVERSUM.....</b>	<b>18</b>
Bakterienballungsraum Darm: Schöner Wohnen für Mikroben.....	18
Mysterium Darmflora: Hygiene ist relativ.....	20
Dick, diabetisch, depressiv: Der Einfluss der Darmbakterien .....	21
Das Who's Who der Bakterien: Welcher Darmtyp sind Sie? .....	23
Achtung, Antibiotikum: Riskanter Bakterientod .....	24
Probiotika und Prebiotika: Bevölkerungszuwachs erwünscht .....	26
<b>DIE VERDAUUNG – VOM NAHRUNGSBREI ZUR RESTERAMPE .....</b>	<b>28</b>
Gallensaft, Bauchspeichel, Enzyme: Teilen, trennen, recyceln .....	28
Resorption: Damit die Nahrung ins Blut übergeht .....	30
Wassersparen und Resterampe.....	31
Warteschlange im Zwischenspeicher.....	33
Alles muss raus: Stuhlgang .....	34
Jetzt geht's um die Wurst: Kleine Materialkunde.....	36
Eine Formsache: Die Bristol-Skala .....	37

<b>GUTES ESSEN, SCHLECHTES ESSEN .....</b>	<b>40</b>
Bitte Ballaststoffe: Warum Körner & Co. uns guttun.....	40
Zucker, Fette, Eiweiße: Baustoffe des Lebens.....	41
Glutensensitivität: Wenn Weizen wehtut .....	43
Milchzucker: Schon Hippokrates war laktoseintolerant.....	44
Fructoseunverträglichkeit: Obacht beim Verzehr von Obst.....	46
Viel heiße Luft: Flatulenzverursacher .....	47
<b>DAS DARMHIRN: REINE NERVENSACHE.....</b>	<b>50</b>
Das enterische Nervensystem: Der Darm denkt mit .....	50
Warum Schmetterlinge im Bauch schwer zu verdauen sind .....	51
Stimmungsmacher: Wie Emotionen im Darm entstehen .....	53
Reizdarm: Wenn der Bauch das Hirn zutextet .....	54
Stress verändert die Bakteriensituation.....	56
Bauchentscheidungen? Machen Sie sich (k)einen Kopf!.....	57
<b>KEIN GUTES BAUCHGEFÜHL: WENN DER DARM KRANKT ...</b>	<b>60</b>
Obstipation: Rien ne va plus – Nichts geht mehr im Bauch.....	60
Diarröhö: Das Geschäft macht sich dünne.....	61
Divertikulitis: »Orangenhaut« im Darm .....	63
Hämorrhoiden: Krampfkampf mit Afteradern.....	64
Morbus Crohn: Schubweise Schichtenentzündung .....	66
Colitis ulcerosa: Der Dickdarm hat die Fäden dicke.....	67
Koloskopie: Die Reise ins Innere des Menschen .....	69
<b>EIN PERFEKTER »SCHEISSTAG« – 24 STUNDEN, DIE DER DARM SICH WÜNSCHEN WÜRDE .....</b>	<b>71</b>
Morgens mit einem Glas Wasser starten.....	71
Toilettengang in der Hocke .....	73
Sport bringt auch den Darm in Bewegung.....	74

Achtsames Essen ohne Verdauungsschnaps.....	76
Plädoyer für den freien Pups.....	77
Abends nur leichte Kost.....	79
Mindestens sieben Stunden Schlaf.....	80
<b>GLOSSAR .....</b>	<b>82</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>89</b>