

INHALT

METERLANGER TUNNEL IM BAUCH – DER AUFBAU DES DARMS	8
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
 LEBEN IM DARM – EIN PARALLELUNIVERSUM	 18
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
 DIE VERDAUUNG – VOM NAHRUNGSBREI ZUR RESTERAMPE	 28
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

GUTES ESSEN, SCHLECHTES ESSEN 40

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
Fruktoseunverträglichkeit: Obacht beim Verzehr von Obst.....	46
Viel heiße Luft: Flatulenzverursacher	47

DAS DARMHIRN: REINE NERVENsache..... 50

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

KEIN GUTES BAUCHGEFÜHL: WENN DER DARM KRANKT ... 60

Obstipation: Rien ne va plus – Nichts geht mehr im Bauch.....	60
Diarrhö: 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 Faxen dicke.....	67
Koloskopie: Die Reise ins Innere des Menschen	69

EIN PERFEKTER »SCHEISSTAG« – 24 STUNDEN, DIE DER DARM SICH WÜNSCHEN WÜRD E..... 71

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

GLOSSAR	82
----------------------	-----------

QUELLENVERZEICHNIS	89
---------------------------------	-----------