

INHALT

EINLEITUNG

7

WIE ICH EINEN GESUNDEN DARM ERKENNEN KANN

9

ZEITPLAN

10

EUROPÄISCHE HEILPFLANZEN FÜR DEN DARM

12

1. TRINKEN

16

2. DARM REINIGEN

26

3. DARM AKTIVIEREN

34

4. DARM BESIEDELN MIT PROBIOTIKA

48

**5. DARMFLORA FÜTTERN
MIT PRÄBIOTIKA**

62

6. DARMZELLEN ERNÄHREN

74

**7. DARMSCHLEIMHAUT
PFLEGEN**

80

**BUNTES UND
DUFTIGES ESSEN**

84

REZEPTÜBERSICHT

88

BEZUGSQUELLEN

90

LITERATUR

92

ÜBER DIE AUTORIN

94