

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------	---

Ralph Moorman	8
---------------	---

Einleitung	9
------------	---

1. Der Verdauungstrakt	15
------------------------	----

Augen und Nase	15
Die Verdauung im Einzelnen	17
Magen und Magensäure	23
Rezept: Verdauungstee	24
Dünndarm: Enzyme und Mineralstoffe	26
Abfallverbrennung	29
Algen	30
Undichter Darm	32
Rezept: Knochenbrühe	34
Endverdauung	36

2. Die Darmflora	41
------------------	----

Der Lebenszyklus der Darmflora	42
Der Einfluss von Geburt und Nahrung	43
Ab wann bekommt das Baby Beikost?	45
Aufbau der Darmflora	47
Meet the guys	49
Darmmilieu und Biofilm	55

### 3. Was die Darmflora für uns tut 59

Müdigkeit	63
Das „zweite Gehirn“	66
Darmflora und Übergewicht	68
Mundflora	72

### 4. Weg mit dem Zeug! 77

Was ist <i>Trash Food</i> ?	77
Rezept: Pommes mal ganz anders	79
Zu wenig Abwechslung	83
Rezept: Egg McNuffig	84
Kaffee	86
Rezept: Golden Milk	88
Zucker, der neue Sündenbock	90
Alkohol	94
Rezept: Kräuterwasser	96
Rauchen	98
Nahrungsmittelüberempfindlichkeit	98
Rezept: Schwarze-Bohnen-Brownies	100
Getreide und Gluten	103
Rezept: präbiotische Pizza	110
Milchprodukte	112
Rezept: Fake Milk	114

### 5. Der Weg zum gesünderen Darm 117

Präbiotika, Probiotika, Metabiotika, Synbiotika	118
Oft wirken Probiotika nicht!	119
Medikamente und die Darmflora	125
Stuhltransplantation	128
Schwangerschaft, Baby und Kind	129
Mit geschwächter Darmflora nach Indien: Probiotika auf Reise	131
Weise und grau mit einem gesunden Darm	132
Stress: <i>fight or flight</i> oder <i>rest and digest</i> ?	133
Darmflora: Dos & Don'ts	137
Rezept: Supereinfache Kürbissuppe	138

## *6. Essen für die Darmflora* 141

---

Ballaststoffe	143
Rezept: Monkey-Platte	147
Fünf Wintergemüse, die sich lohnen	150
Fünfmal Sommerpräbiotika	151
Rezept: Salat	155
Probiotische Nahrung: fermentierte Produkte	158
Noch mehr Gesundes für den Darm	161
Rezept: Schokopudding für den Darm	163

---

## *7. Erste Hilfe bei Darmproblemen* 167

---

Stuhluntersuchungen	171
Stuhlprobleme	172
Bauchschmerzen	182
Blähbauch	183
Rezept: entspannendes Bauchmassageöl	184
Wundermittel gibt es nicht	186

---

## *Nachlese* 191

---

## *Dankeswort* 192

---