

---

# THEORIE

---

Zu Besuch in Ihrer Unterwelt 5

## **IRRITIERTER DARM – EINE NEUE STÖRUNG NIMMT ZU 7**

**Der Darm – Ursprung vieler  
Beschwerden 8**

Wie funktioniert unsere Verdauung? 9

Die Darmwand: Hauptakteur im  
Verdauungsgeschehen 13

Extra: Das Verdauungssystem 18

Ursachen für Störungen im Darm 20

Extra: Wenn sich der Bauch bläht 22

Weitere Ursachen für das Chaos  
im Darm 26

**Wie sich Störungen im Darm  
feststellen lassen 28**

Diagnose des Leaky-Gut-Syndroms 29

Extra: Ist mein Darm intakt? 30

Diagnose von entzündlichen  
Darmerkrankungen 31

Darmpilze feststellen 32

Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
feststellen 32

Extra: Was besagt meine Körper-  
haltung? 36

## **NATÜRLICHE HILFEN BEI STÖRUNGEN IM DARM 39**

**Bewährte Mittel für Ihren Darm 40**

Probiotika 41

Präbiotika 46

Extra: Mukonutritive Flora 47

Weitere unterstützende Heilmittel  
und Wirkstoffe 50

**Sieben Heilpläne für einen  
gesunden Darm 60**

Sieben Heilpläne bei darmbedingten

Erkrankungen 61

Mechanische Darmreinigung 67

**Die richtige Ernährung für  
Ihren Darm 68**

Nahrung für Darmbakterien 69

Glutenfreie Nahrung 70

Paleo-Ernährung 72

Anti-Pilz-Diät 73

---

# PRAXIS

---

## HILFE BEI DARMBEDINGTEN ERKRANKUNGEN 75

### Beschwerden von A bis Z

erfolgreich behandeln	76
So behandeln Sie sich selbst	76
Abwehrschwäche	77
Allergien	78
Asthma bronchiale	79
Aufmerksamkeitsdefizit- (Hyperaktivitäts-)Syndrom	81
Bauchschmerzen	82
Blähungen und Winde	83
Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	84
Darmpilze	87
Extra: Tipps gegen Darmpilze	88
Diabetes mellitus	89
Durchfall	92
Fettleibigkeit	93
Gelenk- und Muskelbeschwerden,	
Rheuma	97
Hashimoto-Thyreoiditis	99
Hautbeschwerden	102
Herzbeschwerden	103
Kopfschmerzen und Migräne	104
Leaky-Gut-Syndrom	107
Müdigkeit, Erschöpfung	108
Multiple Sklerose	109
Nahrungsmittel- unverträglichkeiten	110

Extra: Histamin-, Fruktose-, Laktose-Intoleranz	113
Psychische Beschwerden	115
Reizdarm-Syndrom	116
Verstopfung	118
Zöliakie	120
Extra: Glutensensitivität	121

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	128