

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 DARBEDINGTEN 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
<hr/>	
SERVICE	
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	128