

9	<b>Der Darm</b>	83	<b>Urlaub für den Darm</b>
10	<b>Das Darmhirn</b>	84	<b>Einstimmung</b>
10	Mehr küssen – weniger putzen	90	<b>Die Vorkur</b>
12	Funktionen der Darmflora	98	<b>2-Wochen-Intensivkur</b>
15	Vorsorge für den Darm	108	<b>Nachkur und Neustart</b>
16	<b>Wie wir verdauen und woran man das erkennt</b>	115	<b>Wohlfühl-Rezepte</b>
16	Die Bauchform und was sie uns sagt		Intensivkur
22	Verdauung Schritt für Schritt		Nachkur
28	Was der Stuhl verrät		
29	Superkraftwerk Leber		
29	Probiotika tun gut – aber nur gezielt		
31	Der löchrige Darm		
35	<b>Die Esskultur macht's</b>		
36	<b>Wie wir essen</b>		
37	Wir essen zu schnell		
41	Wir essen zu viel		
44	Wir essen zu oft		
47	Wir essen zu spät		
50	Wir essen zu schwer und zu sauer		
52	Nachschlag		
56	<b>Was wir essen</b>		
56	Trends und Moden		
61	Säure-Basen-Haushalt		
67	Fett		
69	Eiweiß		
71	Kohlenhydrate		
78	Histamin		
80	Bitterstoffe		
81	Vitalstoffe		