

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