

7 Vorwort

1

9 Es zwickt und rumort – Infos rund um die Verdauung

- 10 Verkannte Volkskrankheiten: »Ich hab's mit dem Bauch«
- 11 Wachsende Bedeutung
- 13 Große Vielfalt
- 14 »Stell dich nicht so an«
- 15 Risikofaktor Verdauungsstörungen
- 16 Eine spannende Expedition in unsere Körpermitte
- 17 Magen: Steuermann auf der Kommandobrücke
- 21 Dünndarm: Pingeliger Feinarbeiter
- 23 Dickdarm: Gemütlicher Resteverwerter
- 25 *Exkurs: Schauen Sie mal wieder rein – Darmspiegelung*
- 28 Unsere Nahrung: unterwegs durch Kurven und Schlingen
- 29 Wo alles beginnt
- 29 Flott durch die Speiseröhre
- 30 Jetzt geht's zur Sache
- 31 Nichts klappt, wenn Magensäure fehlt
- 31 Die Energietankstelle unseres Körpers
- 31 Zu guter Letzt: Recycling und Entsorgung

2

33 Im Dienst der Gesundheit – Billionen von Darmbakterien

- 34 Das Mikrobiom: Ein gewaltiges Ökosystem in unserem Bauch
- 35 Der Superorganismus in uns
- 36 Woher kommen denn die Mikroorganismen?
- 37 Eine selbstbestimmte Truppe
- 38 Was sich alles tummelt ...
- 39 Feinde der Darmflora
- 42 Die oberste Abwehrzentrale sitzt im Darm
- 43 Die Schutztruppen unseres Körpers
- 45 Darmflora: Partner des Immunsystems
- 48 Prä- und Probiotika
- 49 Gute und schlechte Darmbakterien
- 50 Darmflora und Krankheiten – besteht ein Zusammenhang?
- 51 Die Indizien mehren sich
- 51 Diabetes
- 52 Übergewicht und Adipositas
- 52 Prognose nach Herzinfarkt
- 53 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- 53 Multiple Sklerose

3

**55 Bauchhirn an Kopfhirn –
Kommandos aus der
Körpermitte**

- 56 Aus dem Bauch heraus:
Im wahrsten Sinn des Wortes
- 57 Unser zweites Gehirn: Das enterische
Nervensystem
- 58 Die Aufgaben des ENS
- 60 Kommunikation über
Nervenbahnen und Botenstoffe
- 61 Der Vagusnerv: Das rote Telefon
- 61 Botenstoffe: Die Kuriere
- 62 Gute Laune aus dem Darm

4

**67 Die Verdauung
unterstützen – im Team
mit Magen und Darm**

- 68 Darmgesundheit fängt auf dem
Teller an: Bissen für Bissen
- 69 Was unserem Darm am besten schmeckt
- 70 Die Mischung macht's
- 71 Medizin auf dem Teller
- 73 Olivenöl – flüssiges Gold für den Bauch
- 74 Fett ist nicht gleich Fett
- 76 Omega-3-Fettsäuren: Joker für die
Gesundheit
- 77 Ballaststoffe – alles andere als unnütz

- 79 Weitere Mitstreiter für die Gesundheit
- 80 Servieren Sie sich Darmgesundheit
- 82 Auch das Wie und Wann entscheidet
- 84 Was ist mit der FODMAP-Diät?
- 85 Fasten: Auszeit für Magen und Darm
- 88 Bewegung und Stressabbau auch
Ihrem Darm zuliebe
- 89 Halten Sie Ihren Darm auf Trab
- 89 Dauerstress – schädlich in jeder Hinsicht
- 90 Stress schlägt auf den Magen
- 91 So werden Sie Stressresistenter
- 92 Übergewicht: Eine schwerwiegende
Epidemie
- 93 Weltweite Zeitbombe
- 94 Auch Magen und Darm können
mitmischen
- 95 Operativ gegen die Leibesfülle
- 96 Besser Birne
- 98 Exkurs: Abschied von Kippe und Nikotin

5

101 Liegt voll im Trend – »Ich vertrage das nicht!«

- 102 Die Gretchenfrage: Habe ich wirklich eine Unverträglichkeit?
- 103 Unverträglichkeit ist nicht Allergie
- 104 Laktoseunverträglichkeit
- 107 Glutenunverträglichkeit
- 108 Nicht glauben, sondern wissen
- 109 Konsequent meiden
- 111 Pflanzliche »Milch«-Alternativen
- 112 Unsicher und verängstigt durch clevere Panikmache
- 113 Wir können es uns (offenbar) leisten
- 114 Hype ums Essen: Ein Wohlstandphänomen
- 114 Fragezeichen auf dem Teller
- 115 Ich esse, also bin ich
- 116 Was nicht ist, könnte ja noch werden
- 117 Schluss mit der Gerüchteküche

6

119 Kein gutes Bauchgefühl? – die medizinische Behandlung

- 120 Manche kennen Sie vielleicht auch: Häufige Beschwerden
- 121 Zehn typische Begleiter
- 121 Wie oft müssen müssen?
- 122 Üble Winde aus dem Darm
- 123 Was sind Leitsymptome?
- 123 Symptome erlauben keine Diagnose!
- 125 Möglichst bald zum Facharzt
- 126 Blick hinter die Kulissen: Die wichtigsten Untersuchungen
- 127 Das Endoskop – ein vielseitig begabter Schlauch
- 128 Magenspiegelung – Gastroskopie
- 129 Dünndarm im Fokus – Kapselendoskopie
- 129 Darmspiegelung – Koloskopie
- 129 Stuhluntersuchungen
- 131 Voll im Bild mit dem Ultraschall
- 132 *Exkurs: Was heißt eigentlich Schulmedizin?*
- 134 »Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie ...«
- 135 Keine Angst vor dem Beipackzettel
- 138 Gefahr auf dem Teller
- 139 Akribische Detektivarbeit in den Genen
- 140 In anderen Umständen? – Rat holen!
- 140 Kinder und Senioren – zwei Fälle für sich
- 141 Sicher gelagert, sicher wirksam
- 144 *Exkurs: Wissenswertes über Phytopharma*

- 146 **Erkrankungen von Speiseröhre bis Dickdarm**
- 147 Reflux – Säureattacke in der Speiseröhre
- 152 Speiseröhrenasthma: Eosinophile Ösophagitis
- 155 Oberbauchbeschwerden – Gastritis oder nicht?
- 160 *Exkurs: Der unerwünschte Mitbewohner – Helicobacter pylori*
- 165 Das NSAR-Problem
- 165 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür: Ulkus
- 168 Zöliakie – das Chamäleon im Darmtrakt
- 171 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- 174 *Exkurs: Und wie geht es Ihrer Psyche?*
- 177 Morbus Crohn – überall im Magen-Darm-Trakt
- 180 Colitis ulcerosa – SOS im Dickdarm
- 184 Mikroskopische Colitis – Vergrößerung nötig
- 187 Reizdarm – gut bekannt
- 200 Divertikel – alte Säcke im Dickdarm

- 202 **Service**
- 202 Bücher & Adressen
- 204 Register
- 208 Die Autoren & Impressum