

# Inhalt

## Vorwort 11

### **1 Darm mit Charme 17**

Wie geht kacken? – ... und warum das  
eine Frage wert ist 20

Sitze ich richtig auf dem Klo? 24

Die Eingangshalle zum Darmrohr 29

Der Aufbau des Darms 40

Die »gargelige« Speiseröhre 41

Das schiefe Magenbeutelchen 43

Der umherschlängelnde Dünndarm 45

Der unnötige Blinddarm

und der pummelige Dickdarm 51

Was wir wirklich essen 56

Allergien, Unverträglichkeiten und

Intoleranzen 66

Zöliakie und Glutensensitivität 67

Laktose- und Fruktose-Intoleranz 69

Eine kleine Lektüre zum Kot 77

## **2 Das Nervensystem des Darms 87**

Wie unsere Organe das Essen transportieren 89

Augen 89

Nase 89

Mund 90

Rachen 91

Speiseröhre 92

Magen 94

Dünndarm 95

Dickdarm 99

Sauer aufstoßen 101

Erbrechen 106

Warum wir erbrechen und was wir dagegen tun können 107

Verstopfung 116

Abführmittel 122

Die Drei-Tage-Regel 129

Gehirn und Darm 130

Wie der Darm das Hirn beeinflusst 133

Von gereizten Därmen, Stress und Depressionen 138

Wo das Ich entsteht 148

## **3 Die Welt der Mikroben 153**

Der Mensch als Ökosystem 155

Das Immunsystem und unsere Bakterien 160

Die Entwicklung der Darmflora 167

<b>Die Darmbewohner eines Erwachsenen</b>	175
Die Gene unserer Bakterien	180
Die drei Darmtypen	183
<b>Die Rolle der Darmflora</b>	190
Wie können Bakterien dick machen?	
Drei Hypothesen	195
Cholesterin und Darmbakterien	200
<b>Übeltäter – schlechte Bakterien und Parasiten</b>	205
Salmonellen mit Hüten	205
Helicobacter – das älteste »Haustier«	
der Menschheit	210
Toxoplasmen – angstlose Katzenpassagiere	219
Madenwürmer	229
<b>Von Sauberkeit und guten Bakterien</b>	234
Sauberkeit im Alltag	235
Antibiotika	243
Probiotika	250
Präbiotika	263
<b>Kleines Vorwort zur Aktualisierung</b>	273
<b>Neues zur Darm-Hirn-Achse</b>	274
<b>Kluge Lust auf Sauer</b>	285
<b>Dank</b>	290
<b>Wichtigste Quellen</b>	291