

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Der Darm – Schlüssel für das Immunsystem	13
 I Das Darm-Mikrobiom und sein Einfluss auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele	 17
Die lebendige Darmflora	20
Die Verbindung von Darm und Gehirn	24
 II Der gestörte Darm und die Folgen	 27
Akute und chronische Entzündung	29
Die psychosozialen Einflüsse auf den Entzündungsverlauf	34
Darmentzündung durch Umwelteinflüsse	35
Das Leaky-Gut-Syndrom: Der poröse Darm	41
Stress – die Wurzel ALLER Krankheiten	45
Freie Radikale, die heimlichen Killer	49

III Das Darm-Heilungsprogramm	51
1. Die Darmflora-Analyse	52
2. Darmsanierung mit der Bärwurz-Kur	53
3. Wiederherstellung der Darmflora mit Probiotika	60
4. Ergänzende Maßnahmen zur Regeneration	62
5. Psychisch-seelische Neuorientierung	69
6. Aderlass	70
 IV Psychisch-seelische Transformation	
von Abwehrschwäche	73
Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen	73
Fasten	77
Gehirn und Nerven antworten auf positive Impulse	81
Der Vagusnerv – Botschafter zwischen Psyche und Körper	82
Die Vagus-Meditation	88
 V Ernährung für einen gesunden Darm	91
Umstellung auf Dinkel-Kost	93
Mit Dinkel beginnt die Heilung	96
Weizen – vom Heilmittel zum Gift	101
Darmfreundliche Lebensmittel	105
Zu meidende Lebensmittel	130

**VI Die wichtigsten Hildegard-Heilmittel
für den Darm**

135

**VII Krankheitsbilder im Zusammenhang
mit gestörter Darmflora und
spezielle Behandlungstipps**

153

Allergien	154
Colitis ulcerosa	155
Darm-Pilzinfektion	156
Darmpolypen	158
Depressionen	159
Dickdarmkrebs	162
Divertikulitis	165
Durchfall	166
Gastritis (Magenschleimhaut-Entzündung)	168
Gluten-Unverträglichkeit/ Weizen-Allergie (Zöliakie)	169
Hämorrhoiden	170
Hautleiden	172
Magengeschwür (Ulcus ventriculi)	176
Magenkrebs	177
Magen-Darm-Leiden, insbesondere Magen- und Darmgeschwüre, Magen- und Bauchschmerzen, Gastritis sowie Erkrankungen der Bauchspeichel- drüse, Leber und Galle	178
Morbus Crohn	180
Reizdarm (Colon Irritabile)	181
Reizmagen (Nervöser Magen)	183
Sodbrennen	184

Stuhlverstopfung	187
Zwölffingerdarm-Geschwür (Ulcus duodenii)	189
 Nachwort	 191
Die Heilkraft der Hildegard-Medizin in einem Dinkelkorn	191
 Anhang	 195
Bezugsadressen	195
Literatur	197