

# INHALT

<b>Einige Worte vorweg</b> . . . . .	<b>8</b>
--------------------------------------	----------

<b>Wunderwerk Darm.</b> . . . . .	<b>10</b>
-----------------------------------	-----------

<b>Wie funktioniert gesunde Verdauung?</b> . . . . .	<b>13</b>
--	-----------

Chronische Verdauungsschwäche . . . . .	17
---	----

Die Stuhlabgabe – das Häufchen am Ende. . . . .	19
---	----

Blähungen – eine Krankheit? . . . . .	22
---------------------------------------	----

Darmferne Ursachen . . . . .	23
------------------------------	----

Kräuter und Gewürze gegen Blähungen . . . . .	25
---	----

<b>Darmbarriere – der innere Schutz vor der »Außenwelt«</b> . . . . .	<b>27</b>
---	-----------

Die vier Schutzfaktoren der Darmbarriere . . . . .	29
--	----

Die Darmflora – unsere winzigen Untermieter . . . . .	30
---	----

Untersuchung der Darmflora im Labor . . . . .	38
---	----

<b>Darmbarrierestörungen – Leaky Gut</b> . . . . .	<b>40</b>
--	-----------

Auslöser für Darmbarrierestörungen. . . . .	41
---	----

Auslöser Ernährung – wie wir essen . . . . .	42
--	----

Auslöser Nahrungsmittel – was wir essen . . . . .	44
---	----

Auslöser Dauerstress – eine natürliche Reaktion wird zum Problem. . .	56
---	----

Auslöser Drüsenschwäche – der alkalische Darm. . . . .	56
--	----

Auslöser Medikamente . . . . .	58
--------------------------------	----

Darmbarrierestörungen im Laborbefund . . . . .	60
--	----

<b>Die Darm-Gehirn-Achse – ein eingespieltes Team. . . . .</b>	<b>65</b>
--	-----------

<b>Reaktionen auf Nahrungsmittel . . . . .</b>	<b>72</b>
--	-----------

<b>Heimliche Fernbeziehungen . . . . .</b>	<b>83</b>
--	-----------

Lunge – Dickdarm . . . . .	84
----------------------------	----

Schilddrüse – Darm . . . . .	88
------------------------------	----

Nieren – Darm . . . . .	91
-------------------------	----

<b>Gestörte Darmgesundheit – eine Frage des Lebensstils? . . . . .</b>	<b>94</b>
--	-----------

Umwelt – eine Analogie zur Innenwelt . . . . .	97
--	----

SIBO – Keime am falschen Ort . . . . .	100
--	-----

Sodbrennen – die Folge einer Übersäuerung? . . . . .	105
--	-----

Reizmagen und Reizdarm – Leiden ohne Ursache. . . . .	109
---	-----

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn – Autoimmunerkrankungen aus ganzheitlicher Sicht. . . . .	113
--	-----

Divertikulose – Ausbuchtungen in der Darmwand . . . . .	128
---	-----

Tumore im Darm . . . . .	131
--------------------------	-----

<b>Was dem Bauch guttut. . . . .</b>	<b>136</b>
--------------------------------------	------------

Ernährung – unsere Nahrungsmittel. . . . .	137
--	-----

Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor . . . . .	137
--	-----

Eiweiß – unser sättigender Fitmacher. . . . .	138
---	-----

Fett – ein lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff . . . . .	139
Mikronährstoffe – kleine Mengen mit großer Wirkung . . . . .	140
Ballaststoffe – Work-out für den Darm . . . . .	143
Die Lebenskraft in unseren Nahrungsmitteln. . . . .	144
<b>Nahrungsmittel für einen gesunden Darm . . . . .</b>	<b>146</b>
Individuelle Ernährung. . . . .	151
Genetische Stoffwechselfprägung – Blutgruppen . . . . .	153
Stoffwechselverbrennungstyp . . . . .	157
Epigenetische Stoffwechselfprägung . . . . .	158
<b>Hohe Mahlzeitenfrequenz – ein Luxusproblem? . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>Fasten – ein Reset des Stoffwechsels . . . . .</b>	<b>162</b>

## **Die Naturapotheke für den Darm . . . . . 165**

Bitterstoffe – Gesundes für jeden Tag. . . . .	170
Teemischungen, die dem Darm guttun. . . . .	175
Hefe – eines der ältesten Heilmittel . . . . .	177
Apfelessig: Genuss- und Wundermittel. . . . .	179
Pro- und Präbiotika – Gutes für die Darmflora . . . . .	181
Nahrungsergänzungsmittel für die Darmgesundheit. . .	184
Darmreinigung mit Einläufen . . . . .	187

## **Der Darm – die Wurzel der Gesundheit . . . . . 190**

Literatur und Quellen. . . . .	192
Über den Autor. . . . .	194
Bildnachweis. . . . .	200