

INHALT

Einige Worte vorweg	8
Wunderwerk Darm.	10
Wie funktioniert gesunde Verdauung?	13
Chronische Verdauungsschwäche	17
Die Stuhlabgabe – das Häufchen am Ende.	19
Blähungen – eine Krankheit?	22
Darmferne Ursachen	23
Kräuter und Gewürze gegen Blähungen	25
Darmbarriere – der innere Schutz vor der »Außenwelt«	27
Die vier Schutzfaktoren der Darmbarriere	29
Die Darmflora – unsere winzigen Untermieter	30
Untersuchung der Darmflora im Labor	38
Darmbarrierestörungen – Leaky Gut	40
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

Die Darm-Gehirn-Achse – ein eingespieltes Team.

65

Reaktionen auf Nahrungsmittel

72

Heimliche Fernbeziehungen

83

Lunge – Dickdarm **84**

Schilddrüse – Darm **88**

Nieren – Darm **91**

Gestörte Darmgesundheit – eine Frage des Lebensstils?

94

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**

Was dem Bauch guttut.

136

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
Nahrungsmittel für einen gesunden Darm	146
Individuelle Ernährung	151
Genetische Stoffwechselprägung – Blutgruppen	153
Stoffwechselverbrennungstyp	157
Epigenetische Stoffwechselprägung	158
Hohe Mahlzeitenfrequenz – ein Luxusproblem?	160
Fasten – ein Reset des Stoffwechsels	162
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