

# Inhalt

---

## 8 VORWORT

### Den Darm kennen

- 12 TIPP 1**  
Ihr Darm – das Wichtigste für Ihre Gesundheit
- 13 TIPP 2**  
Wie sich ein gesunder Darm anfühlt
- 15 TIPP 3**  
Die Leistung des Darms schätzen
- 17 TIPP 4**  
Verstehen, was Dünn- und Dickdarm alles können
- 20 TIPP 5**  
Nur mit Verdauungsenzymen funktioniert's
- 23 TIPP 6**  
Wissen, was Darmbakterien tun
- 28 TIPP 7**  
Dicht muss er sein
- 31 TIPP 8**  
Wichtiger Schleim
- 33 TIPP 9**  
Die Genialität des darm-eigenen Immunsystems erkennen
- 36 TIPP 10**  
Den Weg der Nährstoffe durchschauen

- 39 TIPP 11**  
Bedeutungsvolle Achse zwischen Darm und Gehirn

- 43 TIPP 12**  
Bester Start für Säuglinge

### Was dem Darm schadet

- 48 TIPP 13**  
Kohlenhydrate bringen alles durcheinander
- 51 TIPP 14**  
Fructose schadet Zotten und Bakterien
- 53 TIPP 15**  
Gluten erhöht die Darmdurchlässigkeit
- 55 TIPP 16**  
Desinfektionsmittel – nicht nur Heilsbringer
- 56 TIPP 17**  
Zusatzstoffe schaden dem Darm
- 59 TIPP 18**  
»No Alcohol« ist die bessere Wahl
- 62 TIPP 19**  
Vom Bewegungsmangel zum Bakterienmangel
- 64 TIPP 20**  
Schmerzmittel – so schädlich wie Antibiotika

- 66 TIPP 21**  
Der Darm ist stress-empfindlich
- 70 TIPP 22**  
Die verborgene Gefahr durch Pestizide
- 73 TIPP 23**  
Magensäureblocker schaden mehr, als dass sie heilen
- 75 TIPP 24**  
Die dunkle Seite der Antibiotika

## **Darmerkrankungen erkennen und heilen**

- 80 TIPP 25**  
Leaky Gut aufspüren
- 82 TIPP 26**  
Allergie, Sensitivität oder Intoleranz?
- 85 TIPP 27**  
Test auf Lebensmittel-allergien

- 86 TIPP 28**  
Sensitivitäten testen lassen
- 88 TIPP 29**  
Lebensmittelsensitivitäten selbst aufspüren
- 91 TIPP 30**  
Lebensmittelintoleranzen feststellen
- 94 TIPP 31**  
Kuhmilch macht häufig Probleme
- 97 TIPP 32**  
Einen wichtigen Immun-marker nutzen
- 99 TIPP 33**  
Das Mikrobiom untersuchen lassen
- 101 TIPP 34**  
Dünndarmfehl-besiedelungen erkennen
- 103 TIPP 35**  
Blähungen ernst nehmen
- 105 TIPP 36**  
Den Darm in Bewegung bringen
- 108 TIPP 37**  
Reizdarmsyndrom muss nicht sein
- 109 TIPP 38**  
Morbus Crohn die Entzündung nehmen
- 112 TIPP 39**  
Darmkrebs erst gar nicht entstehen lassen
- 114 TIPP 40**  
Colitis ulcerosa heilen
- 116 TIPP 41**  
Sodbrennen – Auslöser erkennen und ausschalten

## **Chronische Erkrankungen beginnen im Darm**

- 122 TIPP 42**  
Chronischen Erkrankungen vorbeugen
- 125 TIPP 43**  
Das Krebsrisiko senken
- 128 TIPP 44**  
Bei psychischen Problemen auch den Darm berücksichtigen
- 130 TIPP 45**  
Allergien und Hautprobleme vom Darm aus behandeln
- 132 TIPP 46**  
Wissen, was Parkinson und Alzheimer mit dem Darm zu tun haben
- 135 TIPP 47**  
Ursachen von Autoimmunerkrankungen kennen

- 139 TIPP 48**  
Streunende Darmbakterien führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 141 TIPP 49**  
Übergewicht – wenn die Appetitzügler im Darm fehlen
- 143 TIPP 50**  
Ein Grund für Fatigue liegt im Darm
- 146 TIPP 51**  
Die Ursache rheumatoider Arthritis kennen

## **Den Darm heilen**

- 150 TIPP 52**  
Auf das Timing kommt es an
- 152 TIPP 53**  
Gemüse in allen Formen und Farben
- 158 TIPP 54**  
Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend
- 160 TIPP 55**  
Proteine für ein starkes Immunsystem und eine starke Darmschleimhaut
- 163 TIPP 56**  
Glutamin – die Alleskönner-Aminosäure
- 165 TIPP 57**  
Darmbakterien bauen Heilsbringer aus Tryptophan
- 167 TIPP 58**  
Passende Fette und Öle verwenden

- 169 TIPP 59**  
Omega-3-Fettsäuren wirken  
direkt im Darm
- 171 TIPP 60**  
Vitamin A für Mukus, neue  
Darmzellen und gegen  
Dauerdurchfall
- 173 TIPP 61**  
Vitamin E verändert das  
Mikrobiom positiv
- 175 TIPP 62**  
Alleskönner im Darm – Vit-  
amin C
- 177 TIPP 63**  
B-Vitamine für das Mikro-  
biom
- 179 TIPP 64**  
Stärkt das Immunsystem  
und lässt Entzündungen  
abklingen – Vitamin D
- 181 TIPP 65**  
Zink kurbelt die  
Verdauung an  
und macht den Darm dicht
- 183 TIPP 66**  
Selen für eine starke  
Darmschleimhaut
- 185 TIPP 67**  
Eine gute Magnesium-  
versorgung ist essenziell
- 188 TIPP 68**  
Probiotika als Heilungs-  
hilfe
- 191 TIPP 69**  
Wertvolle Mikroorganismen  
aus fermentierten Lebens-  
mitteln
- 193 TIPP 70**  
Fasten fördert die Bildung  
guter Darmbakterien
- 195 TIPP 71**  
Der Darm braucht Sport
- 197 TIPP 72**  
Zeit zu schlafen –  
Zeit zu verdauen
- 199 TIPP 73**  
Stuhltransplantation für  
ganz schwere Fälle
- 201 TIPP 74**  
Der Wert des Essens
- 203 TIPP 75**  
Achtsam essen
- 206 TIPP 76**  
Lebensmittel von gesunden  
Böden
- 208 TIPP 77**  
Veränderung in Schritten
- 210 QUELLEN**
- 218 STICHWORTVERZEICHNIS**