

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 Verdauungs-enzymen 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 Darm-durchlässigkeit

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 unter-
suchen 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 Ent-
zündung 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 Allesköninger 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**
Allesköninger im Darm – Vitamin C
- 177 TIPP 63**
B-Vitamine für das Mikrobiom
- 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 Magnesiumversorgung ist essenziell
- 188 TIPP 68**
Probiotika als Heilungshilfe
- 191 TIPP 69**
Wertvolle Mikroorganismen aus fermentierten Lebensmitteln
- 193 TIPP 70**
Festen 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**