

7	Die Autorin
8	Einleitung
9	Der Darm in den verschiedenen Kulturen
11	Der Darm und seine Aufgaben
15	Der Darm und seine Bewohner
16	Welche gesunden Bakterien sollten unseren Darm besiedeln?
17	Probiotika und der Mikrokosmos im Darm
29	Die Reinigung des Darms
30	Wozu Darmreinigung?
33	Die besten Kräutereextrakte für die Darmreinigung
38	Sind Darmprobleme Krankheiten?
41	Mit natürlichen Mitteln gegen Darmbeschwerden
42	Verstopfung
52	Durchfall
58	Sodbrennen
60	Blahungen
65	Unverträglichkeiten
80	Reizdarm
88	Pilze im Darm
93	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)
99	Darm an Leber
100	Die Leber – ein Multitalent
101	Die Darm-Leber-Achse
102	Lebererkrankungen: nicht nur durch Alkoholmissbrauch
105	So unterstützen Sie Ihre Leber
109	Bauch an Hirn
110	Wenn der Darm stresst
115	Vitalstoffe – wichtig für die Darmgesundheit
121	Der Darm und der restliche Körper
123	Der Darm und das Übergewicht
124	Das 3-Stufen-Konzept
127	Bewegung oder Sport?
137	In 10 Schritten zu einem gesunden Darm