

- 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 Kräuterextrakte für die Darmreinigung
 - 38 Sind Darmprobleme Krankheiten?
- 41 **Mit natürlichen Mitteln gegen Darmbeschwerden**
 - 42 Verstopfung
 - 52 Durchfall
 - 58 Sodbrennen
 - 60 Blähungen
 - 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**