

Inhalt

Vorwort	11
Ach du schöne Scheiße – warum das Produkt so wichtig ist	17
Haben Sie Lust auf ein bisschen Toilettengeschichte? . . .	19
1. Die Wege der Verdauung – ein Reiseführer	25
Ungenutzte Möglichkeiten: riechen, schmecken, kauen . .	25
<i>Geschmack und Geruch</i>	25
<i>Gut gekaut ist halb verdaut!</i>	28
Durch dick und dünn – richtig verdaut war gut gekaut . .	34
<i>Schlucken oder würgen?</i>	34
<i>Der Magen knetet alles klein – und mag keine Störenfriede</i>	36
<i>Der 12-Finger-breite Säurepuffer</i>	42
<i>Der dünne Darm</i>	44
<i>Klappe zu</i>	48
<i>Der dicke Darm</i>	48
<i>Wie geht die Reise nun weiter?</i>	54
Entscheidend ist, was hinten rauskommt – die Qualitätskontrolle	59
<i>Das kleine Arschloch</i>	59
<i>Das Produkt</i>	60
<i>Qualitätsmanagement</i>	65

2. Auf Abwegen –

wie der Darm krank wird und krank macht **67**

Das kann wehtun: Milch, Brot und Obst –	
die Dosis macht's	67
<i>Milch macht müde Männer munter</i>	68
<i>Unser täglich Brot</i>	75
<i>Zöliakie</i>	78
<i>Sesam-öffne-dich</i>	80
<i>Wenn Äpfel blähen</i>	81
<i>Die Reifeprüfung</i>	86
Flora und Fauna –	
Hauptsache, die Bakterien sind harmlos	90
<i>Das antibiotische Dilemma</i>	96
Die Giftküche im Darm –	
betroffen vom Kopf bis zu den Füßen	100
<i>Von der Laus und der Leber und dem Alkohol</i>	103
<i>Verschlackt oder vergiftet?</i>	106
<i>Krankheiten haben viele Ursachen</i>	107
Ein launisches Organ – wie Emotionen unsere Verdauung beeinflussen und der Darm unsere Emotionen	111
<i>Die Entdeckung des Bauchhirns</i>	112
<i>Bauchgefühle – reine Nervensache</i>	113
Hilfe, der Bauch wird immer größer –	
das Herz stöhnt, und die Wirbelsäule weint	116
<i>Die ächzende Lunge</i>	118
<i>Das stöhnende Herz</i>	119
<i>Die weinende Wirbelsäule</i>	121
Anna, Max und Paula – doch nicht alles Scheiße?	124
<i>Anna</i>	125
<i>Max</i>	128
<i>Paula</i>	131
<i>In Zahlen – der Darm und von der Darmgesundheit abhängige Erkrankungen</i>	133

3. Auf dem richtigen Weg – das Fitnessprogramm für Ihren Darm	135
Schonung über alles – der sanfte Weg zu fasten	138
Die richtige Diät beim Fasten.	140
Sauber, sauberer, am saubersten – Frühlingsputz für Ihren Darm	146
<i>Bittersalz</i>	147
<i>Basisch oder sauer? Beides!</i>	151
<i>Trinken!</i>	154
Wieder die Schulbank drücken – gute Verdauung will gelernt sein.	156
<i>Kautraining ist Jogging für Darmbewusste</i>	156
<i>Sättigung will geübt sein.</i>	158
<i>Auch den Stuhlgang können Sie trainieren</i>	159
<i>Ärztlicher Beistand und die Rolle der Bauchbehandlung</i>	160
Fit, fitter, am fittesten – das 10-Tage-Fitnessprogramm für Ihren Darm und Ihre Gesundheit.	162
Das 10-Tage-Darmdetox-Programm	165
<i>Was Sie brauchen und was nicht</i>	166
<i>Erst mal runterkommen!</i>	169
<i>Die 10 Tage</i>	170
<i>Nachspiel</i>	175
<i>Trainings- und Rubetag für den Darm</i>	176
<i>Und mein Gewicht?</i>	177
<i>Tipps und Rezepte kurzgefasst</i>	181
Essen, was verdaulich ist – die richtige Kost für Sie und Ihren Darm.	184
<i>Alkohol</i>	188
<i>Ballaststoffe</i>	190
<i>Brot</i>	191
<i>Eiweiße</i>	192

<i>Fette</i>	193
<i>Fisch</i>	195
<i>Fleisch</i>	196
<i>Obst</i>	198
<i>Getränke</i>	198
<i>Gewürze</i>	199
<i>Smoothies</i>	199
<i>Kaffee und Tee</i>	200
<i>Kohlenhydrate</i>	202
<i>Mediterrane Kost</i>	203
<i>Milchprodukte</i>	204
<i>Müsli</i>	205
<i>Süßstoff</i>	206
<i>Vegane Ernährung</i>	208
<i>Vegetarische Ernährung</i>	209
<i>Zucker</i>	210
Das Beste kommt zum Schluss	212

Danke **215**

**Quellen, weiterführende Literatur und
hilfreiche Adressen** **217**