

- 4 **VORWORT**

- 7 **DER DARM – DAS TUT IHM GUT**
- 8 **Was passiert bei der Verdauung?**
- 8 Der Aufbau des Darms
- 11 Die Verdauung beginnt im Mund
- 11 Was der Dünndarm leistet
- 13 Die Aufgaben des Dickdarms
- 14 Der Stuhlgang
- 16 **Ernährungsformen – was hilft wann?**
- 16 Die Vollwerternährung
- 19 Die leichte Vollkost
- 21 Die Low-FODMAP-Ernährung
- 25 **Warum Ballaststoffe wichtig sind**
- 26 Lösliche und unlösliche Ballaststoffe
- 26 Wie viele Ballaststoffe täglich?
- 28 Wie erreiche ich einen hohen Ballaststoffanteil?
- 30 Ballaststoffe – vielfältig wirksam
- 32 **Wie Sie Ihre Darmbakterien fördern können**
- 34 Wozu benötigen wir Darmbakterien?
- 35 Prä- und Probiotika
- 41 Die gesunden Darmbakterien stärken
- 42 **Nahrungsergänzungsmittel – einen Versuch wert!**
- 43 Bifidobacterium infantis – vielfach einsetzbar
- 44 Inulin – das umstrittene Präbiotikum
- 46 Laktase – hilfreich bei der Verdauung von Milchprodukten
- 47 Magnesium – in hohen Dosen abführend
- 48 Acetylcystein – gegen Verstopfung
- 49 Pfefferminzöl-Kapseln – gut bei Blähungen
- 51 Saccharomyces boulardii – bei Durchfall wirksam
- 52 Alpha-Galaktosidase – gegen gasbedingte Blähungen
- 53 Glycerinzäpfchen – bei Dickdarmlähmung
- 54 Iberogast – neunfacher Kräuterextrakt

- 55 Ingwer – magenanregend und verdauungsfördernd
- 56 Vitamin C – gesund und abführend
- 57 Xylose-Isomerase – bei Fruktosemalabsorption
- 58 **Unerlässlich: Bewegung und Entspannung**
- 59 Die richtige Sportart finden
- 61 Entspannungsübungen beruhigen den Darm
- 65 **Damit der Darm sich wohlfühlt**
- 65 Hören Sie auf den Rhythmus des Darms
- 65 Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen
- 66 Gönnen Sie Ihrem Darm Auszeiten
- 66 Schlafen Sie ausreichend
- 66 Wärme und Wickel
- 67 Bauchmassage

- 69 **VERDAUUNGSBESCHWERDEN – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**
- 70 **Beschwerden abklären lassen**
- 71 **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- 84 **Das Reizdarmsyndrom**
- 92 **Blähungen**
- 101 **Blähbauch**
- 107 **SIBO – Dünndarmfehlbesiedlung**
- 112 **Pankreasinsuffizienz**
- 113 **Koliken und Krämpfe**
- 116 **Verstopfung**
- 137 **Durchfall**
- 142 **Das ABC der Heilpflanzen für den Darm**

- 156 **ANHANG**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 157 **Stichwortverzeichnis**