Superorgan Darm

Warum unsere Darmgesundheit entscheidend für ein langes Leben ist und was wirklich gegen Beschwerden hilft

Inhaltsverzeichnis

1. Von oben bis unten: Wie Verdauung funktioniert
   - Beißen, kauen, schlucken und was danach passiert
   - Von wegen verzichtbar: Die „Zuarbeiter“ Blinddarm, Gallenblase, Milz, Leber, Bauchspeicheldrüse
   - Billionen Mitbewohner: Unsere Darmflora

2. Im Zentrum: Die Bedeutung unserer Körpermitte für die Gesundheit
   - Unsere Versorgung: Wenn aus Nahrung Nährstoffe werden
   - Unsere Abwehrkraft: Wo das Immunsystem zu Hause ist
   - Unser zweites Gehirn: Wie der Darm auf die Psyche wirkt
   - Unsere Linie: Was die Darmflora mit dem Gewicht zu tun hat

3. Gute Freunde: Was unserem Darm gut tut
   - Von Probiotika und Präbiotika
   - Ballaststoffe
   - Bitterstoffe, Kohle, Enzyme
   - Fasten

4. Ärgste Feinde: Was unserem Darm zusetzt
   - Stress
   - Falsch ernährt: zu schnell, zu üppig, zu wenig gekaut
   - Unverträglichkeiten: Fruktose, Laktose, Histamin, Gluten

5. Krank sein und gesund werden: Darmerkrankungen und Beschwerden, die vom Darm ausgehen
   - Darmkrebs
   - Colitis ulcerosa
   - Darmpilz
   - Blähungen und Winde
   - Reizdarm
   - Durchfall
   - Verstopfung
   - Sodbrennen
   - Bauchweh
   - Leaky-Gut-Syndrom

6. Von Arzt und Apotheker: Wie die Medizin helfen kann
    - Welche Untersuchungen machen Sinn?
    - Darmspiegelung/Koloskopie
    - Darmsanierung
    - Stuhltransplantation
    - Darmaufbau nach Antibiotikakur