

- 5 Vorwort
- 7 **Wenn der Bauch mit uns spricht ...**
- 8 Eine Reise durch's Verdauungssystem
- 9 Vom Mund bis zum Magen
- 11 Der Dünndarm und seine Mitarbeiter
- 12 Zum guten Schluss: der Dickdarm
- 13 Worüber niemand reden will
- 19 **Die 50 besten Blähbauch-Killer**
- 20 **Weg mit den Wölbungen**
- 22 Befolgen Sie die goldenen Ess-Regeln
- 25 Ist Gluten das Problem?
- 26 Apfelsaft als Auslöser?
- 27 Meiden Sie Sorbit und Co.!
- 28 Sind Sie vielleicht ein bisschen intolerant?
- 31 Auf Allergien testen lassen
- 33 Übeltäter Dampilze
- 34 Bringen Sie Ihren trägen Darm wieder in Schwung
- 35 Entspannung durch Massagen
- 36 Ein kleines Bauch-Workout
- 37 Abführmittel nur im Notfall
- 38 Ab und zu mal aufstehen
- 38 Manchmal ist der Zyklus Schuld
- 39 Lassen Sie Ihre Schilddrüse checken
- 40 Vorsicht vor den Blähklassikern
- 41 Augen auf bei Kaugummi und Co.
- 42 Kohlgemüse entschärfen
- 42 Obst + Wasser = schlechte Kombi
- 43 Hülsenfrüchte darmfreundlich zubereiten
- 44 Gewöhnen Sie Ihren Darm langsam an Ballaststoffe
- 45 Die richtige Wahl bei Vollkornbrot
- 46 Vorsicht vor verarbeiteten Lebensmitteln
- 47 Bye bye, Fast Food
- 47 Meiden Sie resistente Stärke

- 48 Nicht jedes Getränk eignet sich zum Anstoßen
- 49 Überfrachten Sie den Teller nicht
- 49 Küchenkräuter als kleine Helferchen
- 51 Bitterstoffe bringen Linderung
- 52 Wärme wirkt Wunder
- 52 Kennen Sie schon den Heublumensack?
- 53 Probieren Sie mal Heilerde!
- 54 Ingwer – eine vielseitige Knolle
- 54 Kümmel – zurecht berühmt-berüchtigt
- 55 Eine gute Mischung aus dreierlei Samen
- 55 Die Darmflora mit Probiotika stärken
- 56 Bewusst sprechen
- 57 Nehmen Sie sich Zeit beim Essen!
- 58 Führen Sie mal wieder Tagebuch
- 59 Bewegung tut auch dem Darm gut
- 60 Ruhen oder 1000 Schritte tun?
- 61 Stress ade!
- 62 Den Bauch flach atmen
- 63 Schüßler-Salze sind super
- 64 It's tea time
- 65 Schlüpfen Sie in Bauch-weg-Unterhosen
- 65 Es gibt sogar »Anti-Stink-Unterwäsche«
- 66 Und was sagt Ayurveda?
- 67 Wenn auch noch Durchfall dazu kommt
- 68 Tanzen Sie Ihren Blähbauch weg
- 69 Die Alternativmedizin bietet zahlreiche Möglichkeiten
- 70 **Der ultimative Blähbauch-Killer-Tag**
- 70 Frühstück
- 71 Mittagessen
- 72 Rezepte für einen guten Start in den Tag
- 73 Rezepte gegen das Mittagstief
- 74 Ein kleiner Snack zwischendurch
- 74 Rezepte zum Tag-ausklingen-lassen
- 76 **Service**