



9 **Der Darm**

10 **Das Darmhirn**

- 10 Mehr küssen – weniger putzen
- 12 Funktionen der Darmflora
- 15 Vorsorge für den Darm

16 **Wie wir verdauen und woran man das erkennt**

- 16 Die Bauchform und was sie uns sagt
- 22 Verdauung Schritt für Schritt
- 28 Was der Stuhl verrät
- 29 Superkraftwerk Leber
- 29 Probiotika tun gut – aber nur gezielt
- 31 Der löchrige Darm

35 **Die Esskultur macht's**

36 **Wie wir essen**

- 37 Wir essen zu schnell
- 41 Wir essen zu viel
- 44 Wir essen zu oft
- 47 Wir essen zu spät
- 50 Wir essen zu schwer und zu sauer
- 52 Nachschlag

56 **Was wir essen**

- 56 Trends und Moden
- 61 Säure-Basen-Haushalt
- 67 Fett
- 69 Eiweiß
- 71 Kohlenhydrate
- 78 Histamin
- 80 Bitterstoffe
- 81 Vitalstoffe

83 **Urlaub für den Darm**

84 **Einstimmung**

90 **Die Vorkur**

98 **2-Wochen-Intensivkur**

108 **Nachkur und Neustart**

115 **Wohlfühl-Rezepte**

- Intensivkur
- Nachkur