

# Inhalt

Vorwort 11

## 1 Darm mit Charme 17

Wie geht kacken? – ... und warum das  
eine Frage wert ist 20

Sitze ich richtig auf dem Klo? 24

Die Eingangshalle zum Darmrohr 29

Der Aufbau des Darms 40

Die »gargelige« Speiseröhre 41

Das schiefe Magenbeutelchen 43

Der umherschlingelnde Dünndarm 45

Der unnötige Blinddarm

und der pummelige Dickdarm 51

Was wir wirklich essen 56

Allergien, Unverträglichkeiten und  
Intoleranzen 66

Zöliakie und Glutensensitivität 67

Laktose- und Fruktose-Intoleranz 69

Eine kleine Lektüre zum Kot 77

## **2 Das Nervensystem des Darms 87**

### **Wie unsere Organe das Essen transportieren 89**

Augen 89

Nase 89

Mund 90

Rachen 91

Speiseröhre 92

Magen 94

Dünndarm 95

Dickdarm 99

### **Sauer aufstoßen 101**

### **Erbrechen 106**

Warum wir erbrechen und was wir dagegen  
tun können 107

### **Verstopfung 116**

Abführmittel 122

Die Drei-Tage-Regel 129

### **Gehirn und Darm 130**

Wie der Darm das Hirn beeinflusst 133

Von gereizten Därmen, Stress und Depressionen 13

Wo das Ich entsteht 148

## **3 Die Welt der Mikroben 153**

### **Der Mensch als Ökosystem 155**

### **Das Immunsystem und unsere Bakterien 160**

### **Die Entwicklung der Darmflora 167**

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Die Darmbewohner eines Erwachsenen</b>               | <b>175</b> |
| Die Gene unserer Bakterien                              | 180        |
| Die drei Darmtypen                                      | 183        |
| <b>Die Rolle der Darmflora</b>                          | <b>190</b> |
| Wie können Bakterien dick machen?                       |            |
| Drei Hypothesen                                         | 195        |
| Cholesterin und Darmbakterien                           | 200        |
| <b>Übeltäter – schlechte Bakterien und Parasiten</b>    | <b>205</b> |
| Salmonellen mit Hüten                                   | 205        |
| Helicobacter – das älteste »Haustier«<br>der Menschheit | 210        |
| Toxoplasmen – angstlose Katzenpassagiere                | 219        |
| Madenwürmer                                             | 229        |
| <b>Von Sauberkeit und guten Bakterien</b>               | <b>234</b> |
| Sauberkeit im Alltag                                    | 235        |
| Antibiotika                                             | 243        |
| Probiotika                                              | 250        |
| Präbiotika                                              | 263        |
| <b>Dank</b>                                             | <b>275</b> |
| <b>Wichtigste Quellen</b>                               | <b>276</b> |