

Jean Pütz • Christine Niklas • Ellen Norten

# Darm & Po

Gesunde Pflege  
von innen und außen

# Inhalt

## 5 Vorab: Eine Reminiszenz an ein ungeliebtes Organ

st

- 6 Mehr als „nur“ Verdauen:  
Der Darm als Trainingsfeld für  
das Immunsystem

## 7 Die Verdauung» Vorgänge



- 9 Die Reise zum Magen  
11 Verdauungsmeister Dünndarm  
13 Fettloser Galle  
13 Entgiftet und hilft: Die Leber

- 14 Stark im Nehmen: Der Dickdarm  
15 Darm oder Niere - wo geht's lang?  
15 Unsere Mitbewohner im Dickdarm

- 17 Der After  
18 Richtige Po-Reinigung

19

### 19 Näheres zum „Stuhl“

- 20 Wurst, Kringel, Haufen, Köttel -  
was ist ideal? —  
21 Wie oft, wieviel?  
22 Verdauungsprobleme, die keine  
sind

### 22 Wie verhalte ich mich auf der Toilette?

- 23 Warnsignale aus der Schüssel  
24 Der Furz

25

- 25 Die Darmimpfung: Eine Schluck-  
impfung über den Darm

## 26 Richtige und falsche Ernährung

### 26 An die Ausgewogenheit der Ernährung kommt es an!

- 27 Weniger schälen-mehr waschen!  
28 GeO-Wash: Das Waschmittel der  
Hobbythek für Gemüse und Obst

### 28 Wie sollte unser Speiseplan aussehen?

- 31 Wie wirken sich Ballaststoffe auf  
die Verdauung aus?  
32 Neue interessante Ballaststoffe  
34 Ballaststoffprodukte der  
Hobbythek  
37 Vitamine und Mineralstoffe der  
Hobbythek  
39 Weitere Hobbythek-Rohstoffe für  
eine gesunde Ernährung  
41 Milchsäurebakterien -  
unsere winzigen Freunde

## 42 Krankheiten im Verdauungstrakt und Ernährungsempfehlungen

- 42 Zwölffingerdarmgeschwür
- 43 *Helicobacter pylori* - Überlebenskünstler und schleichende Gefahr für Magen und Zwölffingerdarm
  
- 44 Magen-Darm-Katarrh
- 44 Magendrücken und saures Aufstoßen
- 45 Nahrungsmittelallergien des Darms
- 45 Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- 46 Blinddarmentzündung
- 47 Verstopfung
- 47 Negative Auswirkungen von Abführmitteln auf den Körper
  
- 48 Blähungen
- 48 Reizdarm
- 48 Divertikelkrankheit
- 48 Dickdarmpolypen
- 49 Dickdarmkrebs
- 49 Durchfall
- 51 Wer Würmer hat, i(ß)st nie allein ...
- 51 Bandwürmer
- 51 Gekringel am Po - der Madenwurm
  
- 51 Darmpilze
- 53 Analabszesse, Analfisteln und Fissuren
- 53 Hämorrhoiden

## 54 Therapie-vorschläge und Rezepte

- 54 **Dilfrende Milie aus der Natur: Aromatherapie bei Darm- und Po-Problemen**
  
- 55 Ätherische Öle gegen Darmpilze
  
- 57 **Mit Zuckerverwandten gegen Verstopfung**
  
- 57 Baustein Zucker
  
- 60 **Hände weg von Abführmitteln – auch von Kräutern?**
  
- 62 Sind Abführmittel überflüssig?
- 62 Salze, die abführen
- 63 Die Darmreizer
- 63 Die Weichmacher
  
- 63 **Ernährungsumstellung bei Verstopfung**
  
- 63 Verdauungsanregende Leckereien
- 65 Oligofructose und Inulin
  
- 66 **Mittel zur Behandlung von Verstopfung**
  
- 66 Nützliche Rohstoffe der Hobbythek für Darm und Po
- 66 Anale Abführmittel
- 67 Rehabilitation für Klistier und Einlauf
  
- 69 R

71

- 71 Zum Waschen, Pflegen und Kurieren
- 71 Die Analwaschcreme der Hobbythek
- 72 Eine Salbe für den Anus
- 73 Hämorrhoidensalbe
- 73 Hämorrhoidenzäpfchen HT
  
- 74 Darm, Anus und Sexualität

## 75 Essen Sie sich gesund: Ballaststoffreiche Speisen

- 76 **Delikate Brote mit viel Ballast**
  
- 76 Zur Herstellung des Teigs
- 77 Das Backen
- 77 Brote, die sich von selbst backen
- 78 Brotrezepte
  
- 83 **Von Nudeln bis Pizza**
  
- 85 **Lebende Joghurtkulturen – paradiesisch für den Darm**
  
- 87 **Rezepte für jede Gelegenheit**
  
- 88 **Ballaststoffhaltige Desserts und andere „Süßigkeiten“**
  
- 91 **Klistier**
  
- 92 **Bezugsquellen**