

HÖRBUCHHAMBURG



Giulia Enders
Darm mit Charme

Ungekürzte Lesung von der Autorin
6 CDs, 424 Minuten

ISBN 978-3-95713-178-2

Inhalt

CD1

- 001 **Vorwort**
- 003 **Darm mit Charme**
- 004 **Wie geht kacken? – ... und warum das eine Frage wert ist**
- 006 Sitze ich richtig auf dem Klo?
- 008 **Die Eingangshalle zum Darmrohr**
- 012 **Der Aufbau des Darms**
- 012 Die »gargelige« Speiseröhre
- 013 Das schiefe Magenbeutelchen
- 014 Der umherschlingelnde Dünndarm
- 017 Der unnötige Blinddarm und der pummelige Dickdarm
- 019 **Was wir wirklich essen**

CD2

- 001 **Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen**
- 001 Zöliakie und Glutensensitivität
- 001 Laktose- und Fruktose-Intoleranz
- 006 **Eine kleine Lektüre zum Kot**
- 008 **Das Nervensystem des Darms**
- 009 **Wie unsere Organe das Essen transportieren**
- 009 Augen
- 009 Nase
- 009 Mund
- 010 Rachen
- 010 Speiseröhre
- 011 Magen
- 011 Dünndarm
- 013 Dickdarm
- 014 **Sauer aufstoßen**
- 017 **Erbrechen**
- 018 Warum wir erbrechen und was wir dagegen tun können

HÖRBUCHHAMBURG

CD3

- 001 **Verstopfung**
- 004 Abführmittel
- 006 Die Drei-Tage-Regel
- 007 **Gehirn und Darm**
- 009 Wie der Darm das Hirn beeinflusst
- 011 Von gereizten Därmen, Stress und Depressionen
- 016 Wo das Ich entsteht
- 017 **Die Welt der Mikroben**
- 018 **Der Mensch als Ökosystem**
- 020 **Das Immunsystem und unsere Bakterien**

CD4

- 001 **Die Entwicklung der Darmflora**
- 005 **Die Darmbewohner eines Erwachsenen**
- 007 Die Gene unserer Bakterien
- 008 Die drei Darmtypen
- 012 **Die Rolle der Darmflora**
- 014 Wie können Bakterien dick machen? Drei Hypothesen
- 017 Cholesterin und Darmbakterien

CD5

- 001 **Übeltäter – schlechte Bakterien und Parasiten**
- 001 Salmonellen mit Hüten
- 003 Helicobacter – das älteste »Haustier« der Menschheit
- 007 Toxoplasmen – angstlose Katzenpassagiere
- 013 Madenwürmer
- 015 **Von Sauberkeit und guten Bakterien**
- 015 Sauberkeit im Alltag
- 019 Antibiotika

CD6

- 001 Probiotika
- 008 Präbiotika
- 012 **Kleines Vorwort zur Aktualisierung**
- 012 **Neues zur Darm-Hirn-Achse**
- 017 **Kluge Lust auf Sauer**