

Adrian Schulte
Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird
Die Ursachen verstehen und richtig reagieren
 192 Seiten, Klappenbroschur
 ISBN 978-3-95803-025-1
 17,99 €(D) / 18,50 €(A)
 Scorpio Verlag
Erscheinungstermin: Januar 2016



Warum unser Darm wesentlich zu Wohlbefinden und Gesundheit beiträgt und wie wir ihn entgiften, regenerieren und stärken können.

Mit einem 10-Tage-Detox- und Fitnessprogramm für den Darm, das auf Tausenden erfolgreich behandelter Praxisfälle beruht.

Wir wollen vital, gesund und leistungsfähig sein. Stattdessen aber fühlen wir uns oft – na, *beschissen*. Ein kranker Darm ist ursächlich an vielen Zivilisationserkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen, beteiligt. Aber auch unsere Psyche und unsere Wirbelsäule werden von ihm in Mitleidenschaft gezogen. Der Darm verantwortet nicht nur die adäquate Verdauung und Verstoffwechslung unserer Nahrung, sondern er ist das zentrale Schlüsselorgan, das zu Wohlbefinden und wesentlich zur Verbesserung und zum Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit beiträgt.

Das persönliche Lebens- und Essverhalten entscheidet über die Darmgesundheit

Der erfahrene Facharzt und Klinikleiter, Dr. med. Adrian Schulte, zeigt in seinem Ratgeber *Alles Scheiße!?* **Wenn der Darm zum Problem wird**, dass vor allem wir selbst und unsere falsche Art zu essen den Darm und damit unsere Gesundheit schädigen. Verständlich erklärt er, wie die Wege der Verdauung funktionieren, wie der Darm krank wird und krank macht, warum gut gekaut richtig verdaut bedeutet, wie Emotionen unsere Verdauung beeinflussen und der Darm unsere Emotionen und ebenfalls welches Essen gut verdaulich ist. Und mit seinem leicht umsetzbaren Fitnessprogramm für den Darm, das auf Tausenden von erfolgreich behandelten Fällen aus seinem Praxisalltag beruht, kann jeder lernen, wie er seine Darm entgiften und wieder regenerieren kann.



Dr. med. Adrian Schulte, geb. 1963, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, ist seit 1999 selbstständig in einer naturheilkundlichen Klinik tätig. Als leitender Arzt und ärztlicher Direktor führt er das auf Darmsanierung spezialisierte »F.X. Mayr Zentrum Bodensee« in Überlingen (www.fxmayr-zentrum.com).

© Lauterwasser

Vorwort

Ach du schöne Scheiße – warum das Produkt so wichtig ist

1. Die Wege der Verdauung – ein Reiseführer

Ungenutzte Möglichkeiten: riechen, schmecken, kauen

Geschmack und Geruch

Gut gekaut ist halb verdaut!

Durch Dick und Dünn – richtig verdaut war gut gekaut

Schlucken oder würgen?

Der Magen knetet alles ganz klein – und mag

keine Störenfriede

Der 12-Finger-breite Säurepuffer

Der dünne Darm

Klappe zu

Der dicke Darm

Wie geht die Reise nun weiter?

**Entscheidend ist, was hinten rauskommt –
die Qualitätskontrolle**

Das kleine Arschloch

Das Produkt

Qualitätsmanagement

2. Auf Abwegen – wie der Darm krank wird und krank macht

**Das kann wehtun: Milch, Brot und Obst –
die Dosis macht's**

Milch macht müde Männer munter

Unser täglich Brot

Zöliakie

Sesam-öffne-dich

Wenn Äpfel blähen

Die Reifeprüfung

**Flora und Fauna – Hauptsache, die Bakterien
sind harmlos**

Das antibiotische Dilemma

**Die Giftküche im Darm – betroffen vom Kopf
bis zu den Füßen**

Von der Laus und der Leber und dem Alkohol

Verschlackt oder vergiftet?

Krankheiten haben viele Ursachen

**Ein launisches Organ – wie Emotionen unsere
Verdauung**

beeinflussen und der Darm unsere Emotionen

Die Entdeckung des Bauchhirns

Bauchgefühle – reine Nervensache

**Hilfe, der Bauch wird immer größer – das Herz stöhnt,
und die Wirbelsäule weint**

Die ächzende Lunge

Das stöhnende Herz

Die weinende Wirbelsäule

*In Zahlen: der Darm und von der Darmgesundheit
abhängige Erkrankungen*

Anna, Max und Paula – doch nicht alles Scheiße?

Anna

Max

Paula

3. Auf dem richtigen Weg – das Fitnessprogramm für Ihren Darm

Schonung über alles – der sanfte Weg zu fasten

Die richtige Diät beim Fasten

**Sauber, sauberer, am saubersten – Frühlingsputz
für Ihren Darm**

Bittersalz

Basisch oder sauer? Beides!

Trinken!

**Wieder die Schulbank drücken – gute Verdauung
will gelernt sein**

Kautraining ist Jogging für Darmbewusste

Sättigung will geübt sein

Auch den Stuhlgang können Sie trainieren

Ärztlicher Beistand und die Rolle der Bauchbehandlung

**Fit, fitter, am fittesten – das 10-Tage-Fitnessprogramm
für Ihren Darm und Ihre Gesundheit**

Das 10-Tage-Darmdetox-Programm

Was Sie brauchen und was nicht

Erst mal runterkommen!

Die 10 Tage

Nachspiel

Trainings- und Ruhetag für den Darm

Und mein Gewicht?

Tipps und Rezepte kurzgefasst

**Essen, was verdaulich ist – die richtige Kost
für Sie und Ihren Darm**

Alkohol

Ballaststoffe

Brot

Eiweiße

Fette

Fisch

Fleisch

Obst

Getränke

Gewürze

Smoothies

Kaffee und Tee

Kohlenhydrate

Mediterrane Kost

Milchprodukte

Müsli

Süßstoff

Vegane Ernährung

Vegetarische Ernährung

Zucker

Was Erwachsene zu sich nehmen – früher und heute

Das Beste kommt zum Schluss