

der Gesundheit.

Teil 1

DIE VERDAUUNG UND IHRE BESCHWERDEN

Damit unser Körper aus Essen Energie gewinnt, sind Magen, Darm und ihre Helfer beinahe rund um die Uhr gefordert. Mithilfe von Mechanik und Chemie verwandeln sie Nahrung in

Nährstoffe. Das Zusammenspiel dieser Organe beeinflusst die Gesundheit viel stärker, als wir glauben.

Die Verdauung:

Expedition zur

Körpermitte

*Alle reden neuerdings über Verdauung.
Wir auch: mit Charme, ohne Scham.
Denn wer Magen und Darm vital halten
will, mit Ernährung statt Pillen, der sollte
verstehen, wie aus Nahrung Nährstoffe
werden.*

Eine geniale Arbeitsteilung, wenn sie funktioniert: Der Mensch sitzt in Meetings, putzt Fenster oder fährt Auto – und seine Verdauungsorgane sind derweil hochaktiv. Beinahe ohne unser Zutun verarbeiten Magen und Darm, was wir an Speisen

verdrücken. Und das ist eine beachtliche Menge: rund 30 Tonnen Nahrung und mehr als 50.000 Liter Wasser in 75 Lebensjahren. Im besten Fall bemerken wir noch nicht einmal, dass hinter dem Nabel mechanische und chemische Prozesse ablaufen, die Pasta und Co. für den Stoffwechsel verfügbar machen.

FASZINIERENDES RÄDERWERK

Damit dieses kleine Wunderwerk gut funktioniert, greifen Räder und Rädchen ineinander: Organe, Verdauungssäfte, Enzyme, Hormone und Nervensignale. Nicht zu vergessen die Billionen von Bakterien, die den Darm besiedeln. Immer mehr Studien zeigen, wie die körpereigenen Keime als Gesundheitsspender