



Den Verdauungstrakt wünscht man sich so, wie früher Kinder sein sollten: Am besten, man sieht und hört nichts von ihnen ... Auch wenn dem Darm inzwischen sogar ein gewisser Charme zugeschrieben wird, salonfähig ist er noch lange nicht. Ganz tief drin möchten wir gar nicht so genau wissen, was "da unten" in uns brodelt. Der Darm soll seine Arbeit tun und basta. Wenn nicht ... dann leiden wir, sogar mehrfach, denn er hat feinste Verbindungen zu unserer Seele. An keinem anderen Ort im Körper merken wir so schnell, dass etwas nicht stimmt, wie im Bauch. Er ist unser Wohlfühlorgan und unser zweites Gehirn. Umso

wichtiger ist es, ihn zu verstehen - gerade auch in seiner vermeintlichen Launenhaftigkeit. Der Autor nimmt uns mit auf die Reise in die geheimnisvollen Tiefen des Verdauungssystems, insbesondere des Darms, wo ein perfekt koordiniertes und aufeinander eingespieltes Abfallentsorgungsteam unermüdlich damit beschäftigt ist, dass es uns gut geht. Daraus ergibt sich fast von allein, was wir tun können, um unserem Bauch und damit uns selbst das Leben zu erleichtern.