

1. DIE VERDAUUNG – SO FUNKTIONIERT DER DARM	3
2. DARMTRÄGHEIT – EIN FRAUENLEIDEN	4
3. VERSTOPFUNG – EIN THEMA IN JEDER LEBENSPHASE	
■ Als junge Frau	5
Missbrauch von Abführmitteln zur Gewichtsreduktion	
■ Als Schwangere	6
Verlangsamung der Darmpassage durch Hormone	
■ Als Mutter	7
Verdauungsprobleme bei Kindern	
■ Als ältere Frau	8
Nachlassende Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts	
■ Als pflegende Angehörige	9
Chronische Obstipation bei Pflegebedürftigen	
4. TIPPS FÜR IHRE DARMGESUNDHEIT	
■ Tipps für alle	10
Ernährung, Bewegung, Psyche, ärztliche Beratung	
■ Tipps für Zielgruppen	11
Bei Essstörungen, in der Schwangerschaft, bei Kindern, im Alter	
5. MEHR ZUM THEMA	14