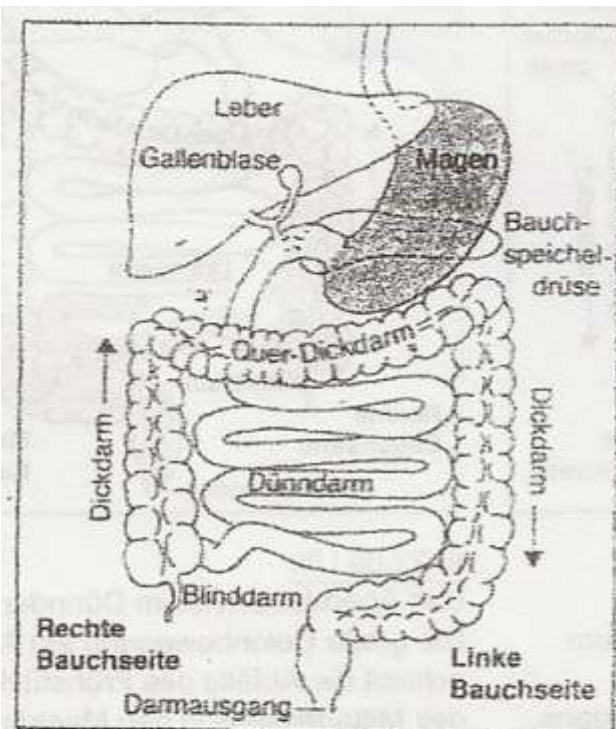
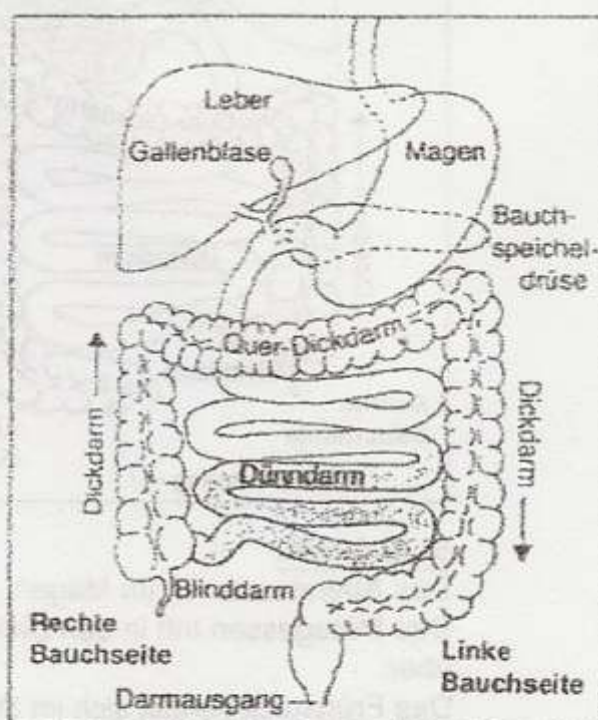


Die optimale Verdauung - so sollte sie aussehen



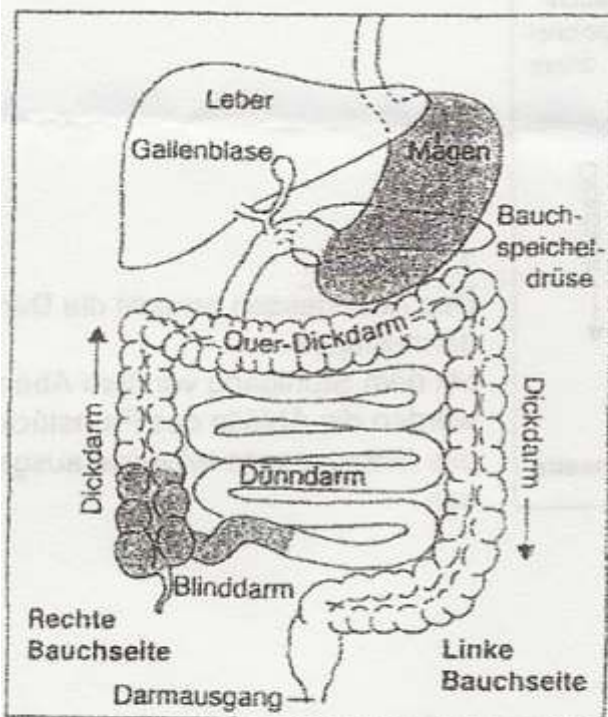
1. 7.30 Uhr

Das Frühstück befindet sich im Magen.



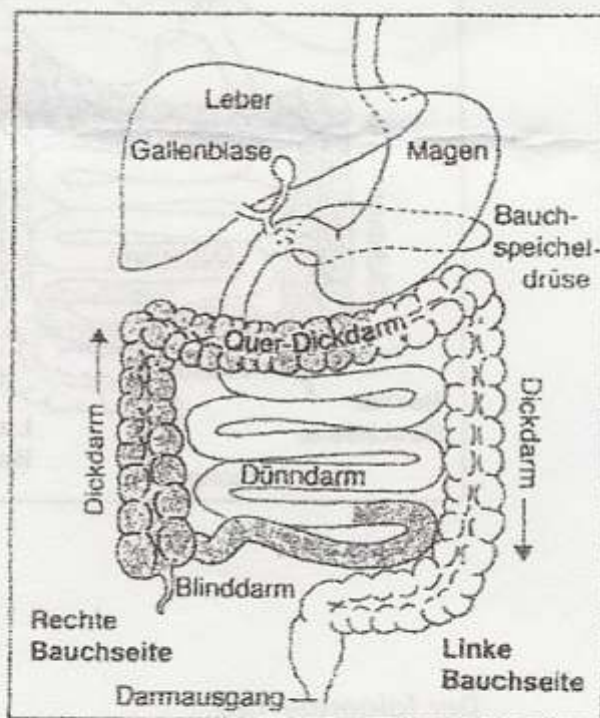
2. 12.30 Uhr

Die Verdauung des Frühstücks im Dünndarm ist abgeschlossen. Es hat die Dün-Dickdarm-Klappe (= Ileocoecal-Klappe) erreicht.



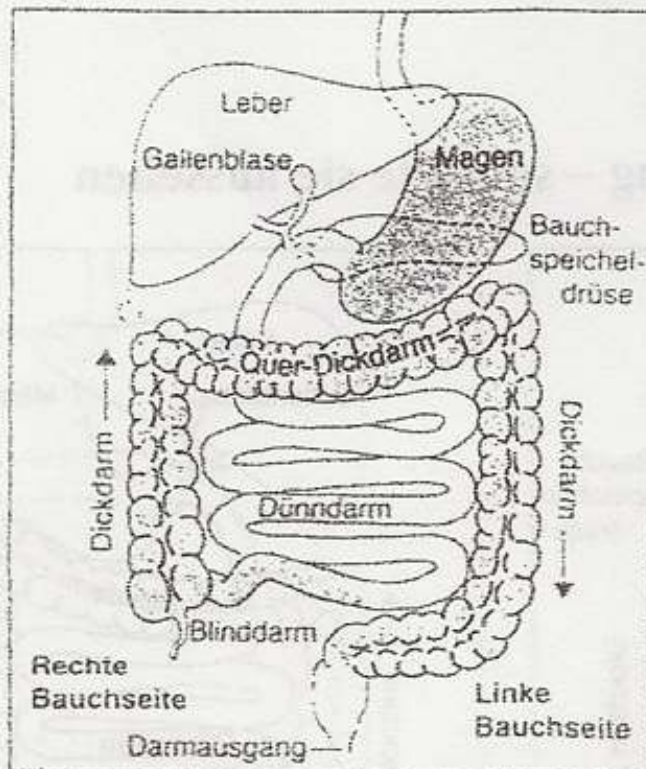
3. 14.00 Uhr

Das Mittagessen befindet sich im Magen. Das Frühstück tritt in den Dickdarm über.



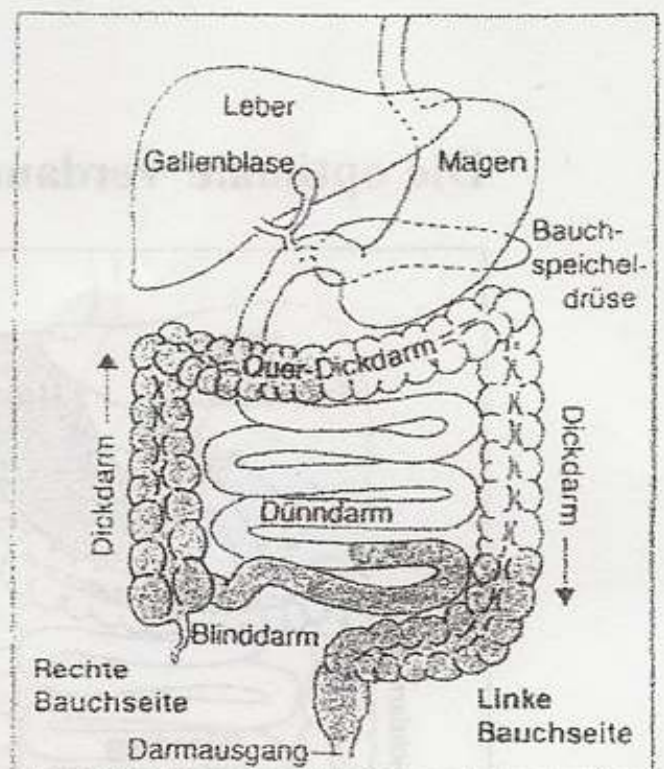
4. 18.00 Uhr

Das Mittagessen ist vor der Dün-Dickdarm-Klappe. Das Frühstück ist im Quer-Dickdarm.



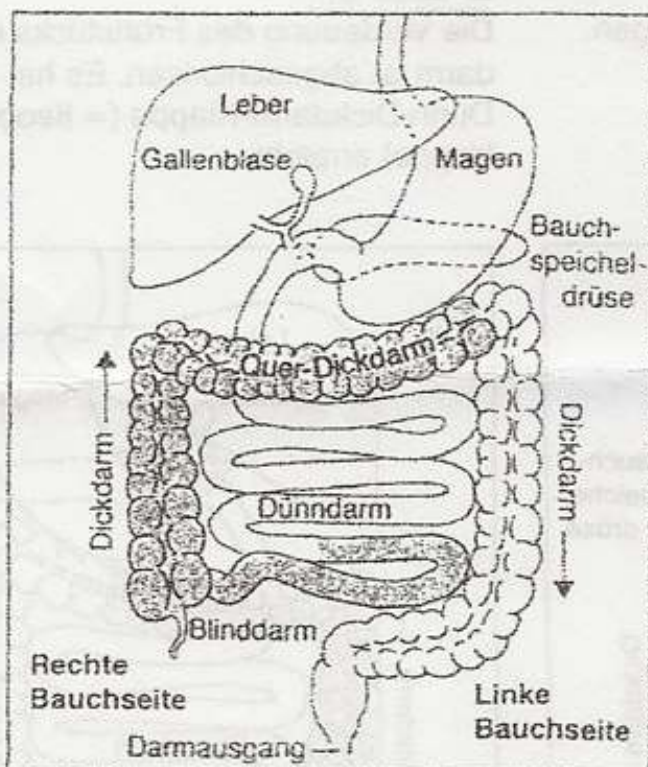
5. 19.00 Uhr

Das Abendessen ist im Magen.
 Das Mittagessen tritt in den Dickdarm über.
 Das Frühstück verteilt sich im Dickdarm.



6. 22.00 Uhr

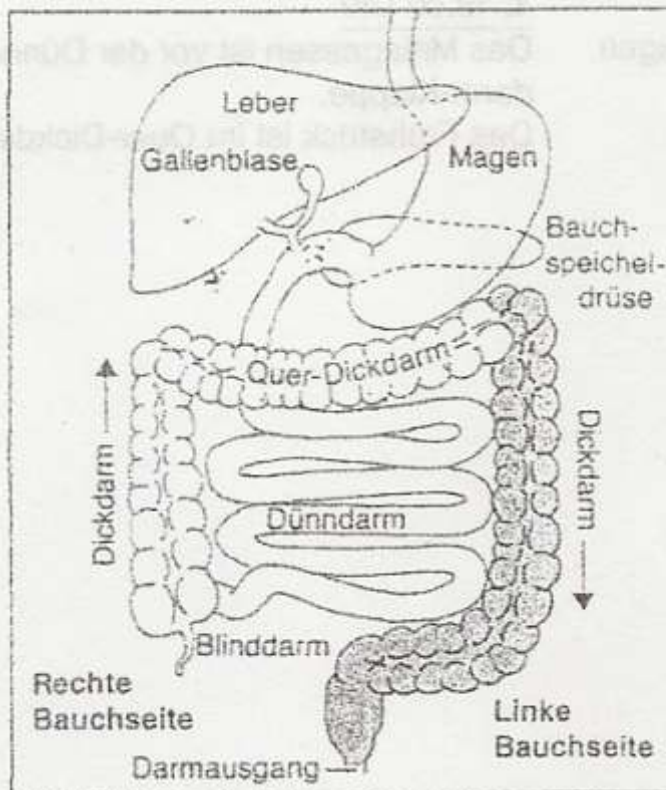
Das Abendessen ist im Dünndarm.
 Die große Colonbewegung am Abend schiebt die Abfälle des Frühstücks und des Mittagessens in den Mastdarm.



7. 22.30 Uhr

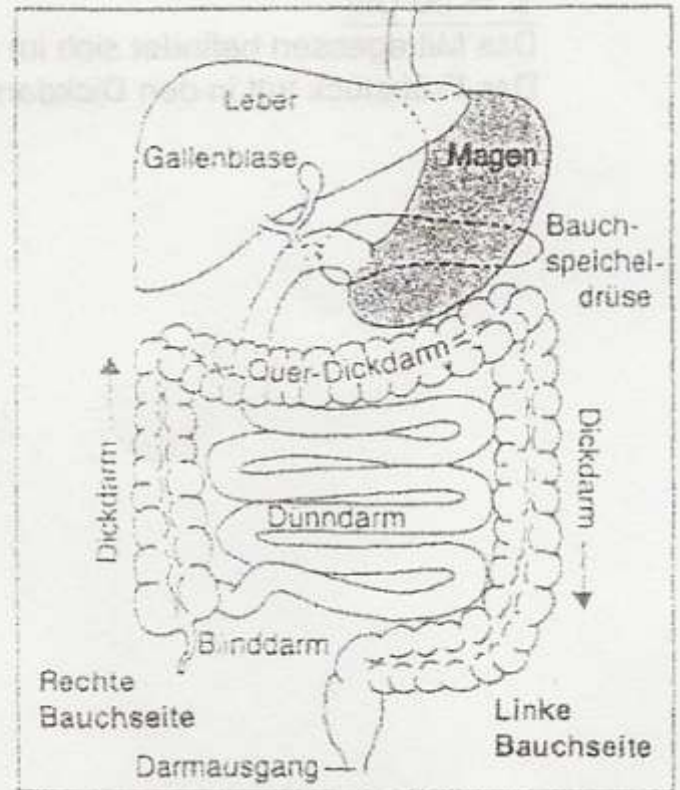
Das Abendessen erreicht die Dünn-Dickdarm-Klappe.
 Mit dem Stuhlgang vor dem Abendessen werden die Abfälle des Frühstücks und des Mittagessens teilweise ausgeschieden.

Der folgende Tag



8. 6.30 Uhr

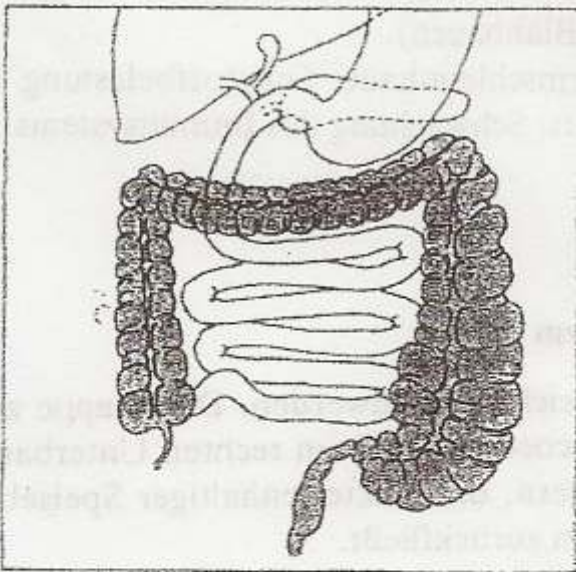
Die gesamten Nahrungsabfälle des vorausgegangenen Tages sind im absteigenden Dickdarm und Mastdarm.



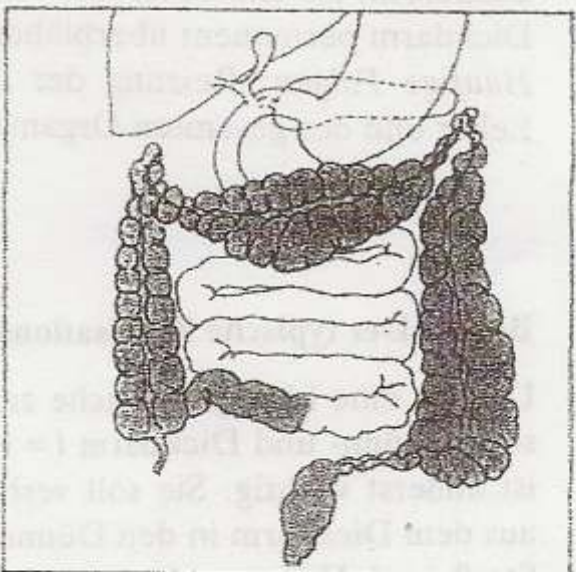
9. 7.30 Uhr

Das Frühstück des neuen Tages befindet sich im Magen. Mit dem morgendlichen Stuhlgang werden alle Nahrungsabfälle des vorausgegangenen Tages ausgeschieden.

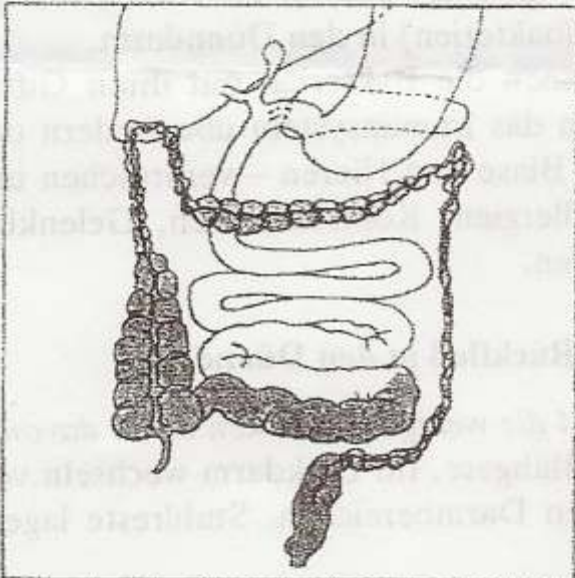
Darmfunktionsstörungen und ihre Auswirkungen



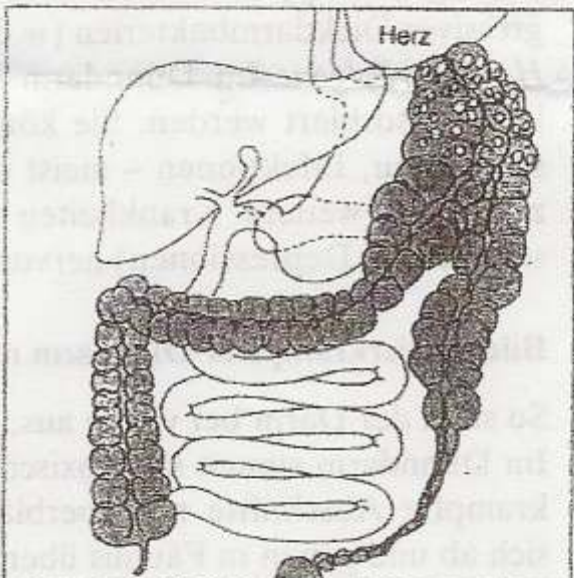
1. »Schlechte Verdauung«



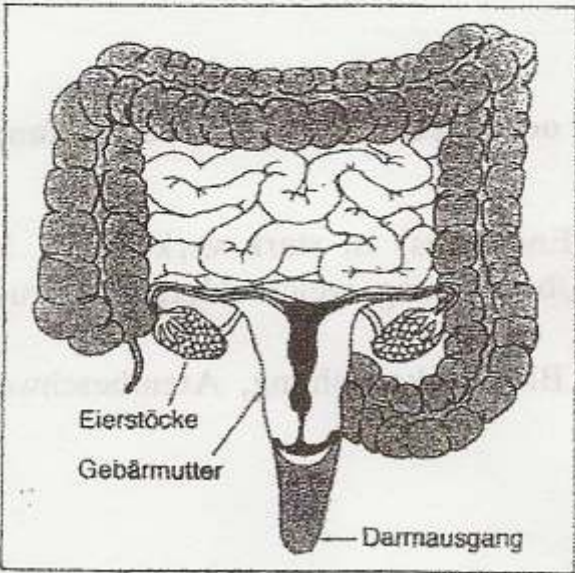
2. Der typische Zivilisationsdarm



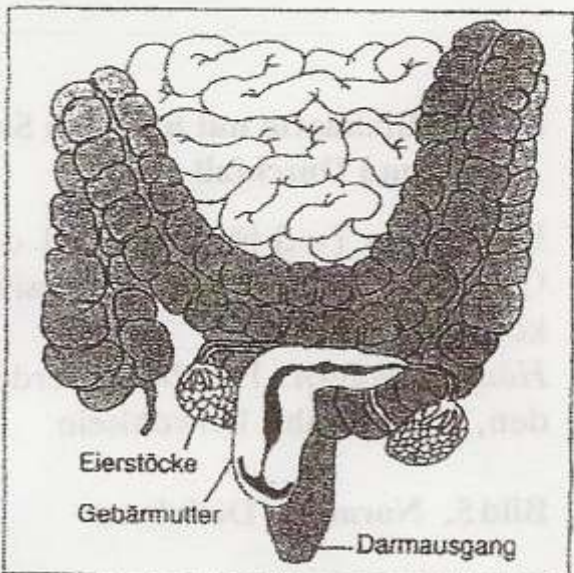
3. Verkrampfter Dickdarm



4. Blähdarm



5. Normaler Dickdarm



6. Senkung des Querdickdarms