

- 6 **Erstes Geleitwort**
- 7 **Zweites Geleitwort**
- 8 **Vorwort**
- 10 **Die Basics zu SIBO und IMO**
- 11 **Was ist eine Darmfehlbesiedlung?**
- 20 **Checkliste**
 - Typische Symptome von SIBO und IMO
- 22 **Wie unsere Verdauung funktioniert**
- 38 **Wie bekommt man eine SIBO oder IMO?**
- 64 **Diagnostik zur Erkennung von SIBO/IMO**
- 65 **Diagnose der Dünndarmfehlbesiedlung**
- 82 **Diagnose der Auslöser, Ursachen und Treiber**
- 109 **Behandlung von SIBO & IMO**
- 110 **Grundlegendes zur Therapie**
- 124 **Therapiesäule 1**
 - Primärerkrankung behandeln**
- 127 **Therapiesäule 2**
 - Verdauung & Stoffwechsel**
- 153 **Rezepte für Phase 1**
- 162 **Rezepte für Phase 2**
- 174 **Therapiesäule 3**
 - Darmgesundheit herstellen**
- 196 **Therapiesäule 4**
 - Mikronährstofftherapie**
- 203 **Therapiesäule 5**
 - Ausleitung & Entgiftung**
- 208 **Therapiesäule 6**
 - Entstressung**
- 221 **Übersicht über Präparate und Mittel**
- 233 **Literatur & Quellen**
- 245 **Sachverzeichnis**
- 247 **Empfehlungen von Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe**