

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