

Inhalt

Vorwort 7

Unser Darm – ein Bio-Kraftwerk 9

Ein Blick auf die Verdauungsorgane 9

Die Aufgaben des Darms 13

Was ist eigentlich ein Leaky Gut?

Das Geheimnis unserer Darmbarriere 20

Wunderwerk Darm 20

Schleimfressende Bakterien – gibt es das überhaupt? 26

Mögliche Fehlfunktionen an der Darmbarriere 34

Die Zusammensetzung einer gesunden Darmflora 37

Eine Stuhlanalyse kann Aufschluss geben 41

Wie zeigt sich ein Leaky Gut? 48

Klassische Ursachen 48

Typische Symptome 60

EXTRA: Bin ich betroffen? 64

Diagnostik eines Leaky Gut 65

SIBO/SIFO als häufigste Auslöser eines Leaky Gut 74

Ursachen und Symptome der SIBO/SIFO 74

Diagnostik der SIBO 79

Therapie der SIBO 83

IMO – eine SIBO-Sonderform 93

Therapie der SIFO 98

Weitere Faktoren, die zu Leaky-Gut oder SIBO führen können 107

Genetische Dispositionen 107

Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten 111

EXTRA: Die »echte« Weizenallergie 123

Therapie eines Leaky Gut – heilende Methoden 138

Basismaßnahmen 139

Weiterführende Maßnahmen 149

Rezepte für einen glücklichen Darm 163

Die Lebensqualität steigern 187

Gängige Nahrungsergänzungsmittel 187

EXTRA: Gute Quellen für Vitamine und Spurenelemente 199

Die wichtigsten Supplamente 200

Was ist sonst noch wichtig? 212

EXTRA: Weitere Phytotherapien 225

Anhang 229

Auf einen Blick 230

FOODMAP-Gehalt ausgewählter Lebensmittel 232