

INHALT

Vorwort	4	Hormone – wenn der Darm zur Diva wird	42
Die große Geschichte vom kleinen Unterschied	8	Weibliche Influencer mit großem Wirkungskreis	43
Warum Frauen eine andere Medizin brauchen	9	Die Macht der Hormone	44
XY ungelöst	10	Zicke zacke Damenkacke – auch der Darm hat seine Tage	45
Der weibliche Darm – komplex und einzigartig anders	11	Bedeutsame Balance: Hormone und Histamin	51
Reizdarm, weiblich, sucht Verständnis	22	Checkpoint Darmbarriere	58
Es ist »nur« ein Reizdarm	23	Warum es wichtig ist, Grenzen zu ziehen	59
Diagnose: »Reizdarm«	24	Die drei Schutzebenen des Darms	59
Mehr als eine funktionelle Störung	25	Nicht mehr ganz dicht? Diagnose »Leaky Gut«	61
Bodyshaming made by Darm	27	PCOS – Darm, Hormone und Stoffwechsel auf Achterbahnfahrt	66
Was ist Henne, was ist Ei?	27	Darmbarriere trifft Damenbart	67
Hallo, Hirn, hier spricht Darm – warum ein guter Draht nach oben wichtig ist	29	Hormone in Dysbalance – auf Ursachensuche im Darm	69
Wie ein Reizdarm entsteht – und warum das bei Frauen so häufig passiert	34	Das Darmmikrobiom – Steuerzentrale für weibliche Gesundheit	72
		Die Macht der Mikroben	73
		Unseren Untermietern auf der Spur	73
		Östrobolom – Hormonbalance aus dem Darm	77

Microgenderom – Frauen haben anders Bakterien	78		
SIBO – Blähbauch und Bakterien- wampe	80		
Endometriose – wenn Schmerzen zur Regel werden	88	Über den Tellerrand hinaus	117
Ein Chamäleon im Bauch	89	Wissen für den Alltag – Infos zum Praxisteil	120
Auf Ursachensuche im Darm	90		
Endometriose und Reizdarm – Schmerz im Doppelpack	91	Auszeit für gereizte Därme – Regeneration für deinen Bauch	122
Endobelly – mehr als 99 Luftballons	93		
Reizdarm in den Wechseljahren	96	Antientzündlich leben – Endometriose und schmerzhafte Bäuche	148
Winds of change – der Körper im Wandel	97	Luft lass nach – SIBO und andere Blähbäuche	174
Wechseljahre – Darm im Umbruch	99	Darmbarriere stabilisieren – PCOS und Bauchbeschwerden	202
Menopause, Darm und Osteoporose	104		
Darm und Ernährung	108		
Alles eine Frage der Ernährung?	109	Anhang	226
Bin ich etwa intolerant?	109	Dank	227
Nahrungsmittelallergien	112	Kleines Darm-Einmaleins	228
IgE und IgG: Ein Buchstabe macht den Unterschied	113	Links und Bücher, die weiterhelfen	230
Gluten – Gift für den weiblichen Darm?	114	Literatur	232
FODMAP	116	Sachregister	235
		Rezeptregister	237