

INHALT

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

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