

# Inhalt

<b>Wie du mit diesem Buch arbeitest</b>	6
<b>Wie ich zum Experten für Reizdarm wurde</b>	10
<b>Basics: Darm und Reizdarm</b>	16
<b>Gesunde Verdauung, gesunder Körper</b>	17
Die Aufgaben des Darms: Verdauung und Abwehr	20
Das vegetative Nervensystem	22
Die Darm-Hirn-Achse: Wie Darm und Gehirn zusammenhängen	25
<b>Wunderwerk Mikrobiom</b>	26
Dein Darm ist ein Ökosystem	26
Welche „guten“ Bakterien leben in deinem Darm?	27
<b>Die Aufgaben deines Mikrobioms</b>	31
Was machen deine Bakterien überhaupt?	31
Der pH-Wert im Darm	33
Wie kannst du dein Darmmilieu beeinflussen?	34
Was deinem Mikrobiom schadet	34
<b>Die Darmbarriere – deine innere Grenze</b>	36
Aufbau und Funktion	36
Dein Immunsystem sitzt im Darm	37

<b>Das Reizdarmsyndrom</b>	39
<b>Der gesunde kranke Darm</b>	40
Veränderter Stuhlgang	40
Zu viel Luft im Bauch	42
Weitere Symptome	42
<b>Wie Reizdarmbeschwerden entstehen</b>	43
Durchlässiger Darm - Leaky Gut	44
Gestörte Motilität des Darms	45
Wenn die Gallensäuren nicht richtig funktionieren	46
Der überempfindliche Darm	48
Entzündung im Darm	50
Veränderte Fettsäuren im Stuhl	50
Postinfektiöses Reizdarmsyndrom	51
<b>So wird ein Reizdarm festgestellt</b>	52
Ausschlussdiagnose	52
Anamnese und körperliche Untersuchung	53
Geräteuntersuchung und Labor	58
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	62
Dünndarmfehlbesiedelung	65
Vorbereitung auf den Arzttermin	67

## **DAS SMILE<sup>2</sup>-Programm – Damit dein Darm wieder lächeln kann 71**

### **Der multimodale SMILE<sup>2</sup>-Ansatz 72**

#### **S wie Schlaf 73**

So gut schlafst du 74

Tag-Nacht-Rhythmus 76

Dein Darm beeinflusst deinen Schlaf 77

Melatonin für einen ausgeglichenen Rhythmus 79

Die chinesische Organuhr 82

Schlechte Schlafphasen 83

Das richtige Schlafverhalten 83

Der Körper ist ein Gewohnheitstier 85

Dein Schlafzimmer ist kein Arbeitszimmer 85

Falsche Denkmuster über den Schlaf 86

Besser zur Ruhe finden 88

#### **M wie Mikrobiom 92**

Bakterien: Unruhestifter bei Reizdarm 93

Diese Bakterien schützen vor Reizdarm 97

Probiotika – das bringen sie wirklich 100

Sinnvolle Probiotika 102

Präbiotika – das richtige Bakterienfutter 106

Stuhltransplantation 111

Darmaufbau – Veränderung deines Mikrobioms 112

#### **I wie Integration 113**

Dein multimodaler Ansatz 113

Phytotherapie – Pflanzen können helfen 115

Akupunktur 118

Meditation – Ruhe für den Darm 121

Waldbaden – back to nature 124

## **L wie Laufen** 125

Die richtige Bewegung für den Darm 126

Die SMART-Ziele 128

Yoga, der indische Allesköninger 129

## **E wie Ernährung** 135

Darmgesunde und darmschädliche Lebensmittel 136

FODMAPs – Ballaststoffe als Bakterienfutter 138

Gluten – die Wurzel allen Übels? 141

Milch – in Maßen zu genießen 144

Tierische Fette – auf das Wie kommt es an 146

Süßstoffe – die kalorienarme Versuchung 147

So sieht eine darmgesunde Ernährung aus 150

Darmgesunde Lebensmittel verträglicher machen 152

Fermentierte Lebensmittel – essbare Probiotika 154

Intervallfasten – ein Fest für den Darm 157

## **E wie Emotionen** 158

Entspannung ist nicht gleich Entspannung 159

Wenn dich Angst und Depression begleiten 161

Hypnotherapie – ein Blick ins Unterbewusstsein 163

Atemtraining – beeinflusse deine Herzratenvariabilität 165

Die transkutane Vagusnervstimulation 168

Progressive Muskelentspannung 169

Die Umsetzung im Alltag 170

## **Zaubere deinem Darm ein Lächeln ins Gesicht** 171

## **Quellen** 172

## **Stichwortverzeichnis** 190