

Inhalt

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

Das Reizdarmsyndrom 39

Der gesunde kranke Darm 40

Veränderter Stuhlgang 40

Zu viel Luft im Bauch 42

Weitere Symptome 42

Wie Reizdarmbeschwerden entstehen 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

So wird ein Reizdarm festgestellt 52

Ausschlussdiagnose 52

Anamnese und körperliche Untersuchung 53

Geräteuntersuchung und Labor 58

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 62

Dünndarmfehlbesiedelung 65

Vorbereitung auf den Arzttermin 67

DAS SMILE²-Programm – Damit dein Darm wieder lächeln kann 71

Der multimodale SMILE²-Ansatz 72

S wie Schlaf 73

So gut schläfst 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 Alleskönner 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