

Vorwort	6	Warum überwuchern Bakterien unseren Dünndarm?	74
Zu diesem Buch	8	Typische Ursachen für eine Dünndarm-Fehlbesiedlung	76
Der Reizdarm – Diagnose und Therapie	11	 	
Der Reizdarm: Was reizt ihn denn?	12	Therapie der SIBO	82
Welche Aufgabe hat das vegetative Nervensystem?	13	Optimierung der Ernährung	82
Symptome entstehen erst durch Bakterien	16	Verbesserung der Verdauung	83
		Killing oder Starving?	95
		Verbesserung der Motilität oder das »Prinzip Spülmaschine«	111
Der Magen-Darm-Trakt: Aufbau und Funktion	17	Häufige Folgen und Begleitsymptome einer SIBO	119
Die Aufgabe der Bauchspeicheldrüse	18	Dysbiose des (Dickdarm-)Mikrobioms	119
Was passiert im Dünndarm?	18	Das Leaky-Gut-Syndrom: der Darm hat Löcher	122
Was passiert im Dickdarm?	19	Histaminintoleranz: Probleme mit den Darmbakterien	127
		Verdacht auf eine Lebensmittelallergie	133
		Weitere Symptome mit möglichem Zusammenhang mit dem Darm	135
Diagnose: Wo liegt das Problem?	21	Ausblick und aktuelle Entwicklungen	139
Was muss ausgeschlossen werden?	21	Entwicklungen in Diagnistik und Therapie der SIBO/IMO	139
Wie wird ein Reizdarm definiert?	22	Ursachen von therapieresistenten SIBO-Fällen	142
Anamnese: das vielleicht wichtigste ärztliche Tool	22		
Keine Diagnose durch die Hose! – Körperliche Untersuchung	23		
Bildgebung: Ultraschall, CT und MRT	24		
Endoskopie: die Domäne des Gastroenterologen	26		
Stuhltests: Was können sie?	28		
Atemtests: oft die wichtigste Diagnostik	37		
Wichtige Bluttests in der Magen-Darm-Diagnostik	45		
Urintests	52		
Was habe ich denn jetzt eigentlich genau?	53	Darmfreundliche Ernährung	145
Reizdarm D: der Durchfalltyp	53	Gesunde Ernährung – was meint der Darm?	146
Reizdarm O: der Verstopfungstyp	55	Nochmal (weil so wichtig!): Ballaststoffe	147
Reizdarm S: der Schmerztyp	62	Was sind FODMAPs?	148
Reizdarm B: der Blähungstyp	66	Genug Trinken	150
		Leckere Low-FODMAP-Küche	152
		Knochenbrühe	166
		Damit bleibt der Darm gesund	167
		Die Elementardiät	172
SIBO: die Dünndarm- fehlbesiedlung	71	Quellenangaben	176
Was ist eine SIBO?	72	Stichwortverzeichnis	180
Die klassischen SIBO-Keime	74	Empfehlungen des Autors	182