

INHALT

Vorwort	8
FASZINATION DARM	11
Unser Darm – Schaltzentrale der Gesundheit	12
Die Verdauung – Tägliche Höchstleistung für unsere Energieversorgung	16
Der Darm – Trainingslager des Immunsystems	20
Unser Bauchgefühl – Der Darm denkt und fühlt mit	23
 LEBENSWICHTIGES GETÜMMEL: WARUM WIR OHNE DARMBAKTERIEN NICHT LEBEN KÖNNEN	 27
Der Darm lebt – oder: Warum wir Untermieter brauchen	28
Wie die Darmflora entsteht	30
Das Mikrobiom des Darms – Forschungsobjekt der Superlative	32
Welcher Darmtyp sind Sie?	33
Leaky Gut – die Darmbarriere als Grenzpfosten unseres Körpers	35
Eine intakte Darmbarriere – Ursprung von Darmgesundheit	37
Wunderwaffe Probiotika – oder: Joghurt auf Rezept?	38
Pilze im Darm – harmlose Mitbewohner oder Bedrohung?	44



HÄUFIGE DARMBESCHWERDEN

49

Blähungen	50
Bauchschmerzen	61
Durchfall	64
Verstopfung	71
Veränderung der Stuhlfarbe	84

DIAGNOSTIK – WELCHE UNTERSUCHUNGEN BEI DER ABKLÄRUNG VON DARMBESCHWERDEN HELFEN

87

Der Arztbesuch – Anamnese und körperliche Untersuchung	88
Blutuntersuchungen	89
Stuhluntersuchungen	89
Die Darmspiegelung – Einblick in das Innere unseres Verdauungstraktes	90
Kapselendoskopie – Die Reise mit der Minikamera	94
Bildgebende Verfahren – Ultraschall, Computertomografie und Magnetresonanztomografie	96

DU BIST, WAS DU ISST – WENN NAHRUNG KRANK MACHT	101
Fehlalarm im Darm – Nahrungsmittelallergien auf dem Vormarsch	103
Zöliakie – wenn Getreide krank macht	108
Laktoseintoleranz – oder: Warum der Neandertaler keine Milch mag	112
Fruchtzuckerunverträglichkeit	118
Histaminunverträglichkeit	122
Glutamat – Geschmack oder Gefahr?	124
Gesunde und vollwertige Ernährung für den Darm	127
DAS DARMTAGEBUCH – SIGNALE AUS DEM DARM VERSTEHEN	131
WICHTIGE DARMERKRANKUNGEN	139
Infektionskrankheiten des Darms	140
Reisediarröh oder Montezumas Rache	146
Wenn der Darm die Nerven verliert – das Reizdarmsyndrom	148
Alarm im Immunsystem – die chronisch-entzündlichen Darmkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	158
Divertikel	165
Darmkrebs	168

PROBLEMZONE PO	181
Wenn der Allerwerteste Probleme macht	183
Hämorrhoiden – Härtetest fürs Hinterteil	183
WELLNESS FÜR DEN DARM: SANFTE REZEpte FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL	191
Auszeit für den Darm – Entlastung auf natürliche Weise mit gesunden Rezepten	193
Basische Balance für mehr Darmgesundheit	197
Windstärke 10 – sturmerprobte Rezepte gegen Blähungen	202
Viel Geschmack – kein Gluten	206
Power für die Darmbarriere	209
ANHANG	212
Fachausdrücke für Patienten erklärt	212
Wichtige Adressen	214
Über die Autorin	217
Register	218
Impressum	224