

INHALT

VORWORT · 9
EINFÜHRUNG · 12

Teil 1 DAS SIBO-EINMALEINS

① DIE SIBO-GRUNDLAGEN · 23 *Symptome, Ursachen und Untersuchungen*

- Ihr Verdauungssystem stellt sich vor (von oben nach unten) · 24
- „Tut mir leid, ich spreche kein SIBO“
Eine Liste der wichtigsten Begriffe zum Thema Darmgesundheit · 25
- Das durchgeknallte Verdauungssystem:
Den Symptomen Ihres RDS auf den Grund gehen · 27
- Wir spielen „Darm-Detektiv“:
Das Aufdecken von Ursachen und Risikofaktoren · 29
- Untersuchungsmethoden und korrekte Auswertung der Ergebnisse · 37
- Hefen sind auch nicht ohne:
Die SIBO-Candida-Connection · 44
- Die Schilddrüse – und was Frauen über SIBO wissen müssen · 48
- Die SIBO-Amigo-Übersicht:
10 Faustregeln für das weitere Vorgehen · 51

② MACHEN SIE IHREN UNERWÜNSCHTEN MIKROBEN DEN GARAUS · 53

Medikamente, natürliche Behandlungsmethoden und integrative Therapien

- Die „Killerphase“:
Ein Wegweiser in drei Richtungen · 56
- Der Umgang mit Symptomen und Nebenwirkungen:
Ein Blick in Ihre SIBO-Hausapotheke · 62
- Probiotika und Präbiotika:
Zielführend oder Sackgasse? · 74
- Strukturelle Körpertherapien:
Neuer Schwung für Ihren Darm · 79
- Schalten Sie Ihren Kopf ein:
Strategien zum Umgang mit Stress und Angstzuständen · 83
- Jetzt wird's dreckig: Regeln für eine bessere Darmgesundheit · 86
- Die SIBO-Amigo-Übersicht:
Zehn Faustregeln für die Behandlung · 90

③ DER ESSENSPLAN · 93 *Gesund essen und leben trotz SIBO*

- Ernährungsalternativen bei SIBO · 95
- Ernährungsformen-Matrix bei SIBO · 99
- FODMAP –
Kann es Genuss ohne fermentierbare Kohlenhydrate geben? · 100
- Allergene identifizieren:
Die Eliminationsdiät · 107

Schlemmen oder Hungern:
So können Behandlung und
Ernährung Hand in Hand gehen • 112

Es geht voran: Nahrungsmittel
wieder einführen und das
Verdauungssystem trainieren • 114

Die Histamin-Hürden • 118

Die Angst vor dem Essen und der Umgang
mit Essstörungen bei SIBO • 123

Hinter dem Ernährungshorizont:
Nachhaltige Veränderungen
in der Lebensweise • 126

Die SIBO-Amigo-Übersicht:
Zehn Faustregeln
für die Ernährung • 135

Teil 2

SO SETZEN SIE DEN SIBO-DIÄTPLAN IN DIE PRAXIS UM

④ RAN AN DEN HERD • 139

Richten Sie Ihre „Küchen-Apotheke“ ein

So funktionieren die Rezepte im Buch • 141

Sinnesgenuss und Heldenzutaten • 143

Das Einmaleins
der FODMAP-armen Küche • 154

Vorbereiten wie ein Profi • 159

Essen gehen während
einer SIBO-Diät • 162

Die SIBO-Amigo-Übersicht:
Zehn Faustregeln
für das Kochen • 164

⑤ DIE REZEPTE • 167

*Köstliche Gerichte für alle Phasen der
SIBO-Behandlung*

Basisrezepte: Soßen, Snacks,
Getränke und Würzmittel • 169

Salate und Gemüsebeilagen • 199

Schonende Kohlenhydrate • 221

Suppen und Eintöpfe • 245

Die Hauptattraktion: Geflügel und Fleisch,
Fisch und Meeresfrüchte • 269

Kochen auf Vorrat:
Speisepläne und Menüs • 315

ANHANG

Rezeptverzeichnis • 323

Rezept Schlüssel für spezifische
Ernährungsformen • 326

Nahrungsmittellisten für
spezifische Einschränkungen • 327

Spickzettel für Zuckerzusätze • 330

Arbeitsblatt: Wiedereinführung
von Nahrungsmitteln nach einer
Eliminationsdiät • 331

Arbeitsblatt: Symptome und
Beschwerden im Tagesverlauf • 333

Begleitende Erkrankungen und
Beschwerden von SIBO • 335

Ressourcen • 336

DANKSAGUNGEN • 339

LITERATUR • 341

STICHWORTVERZEICHNIS • 349