

# 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 Behandlungs-methoden 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
- Rezeptschlüssel 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