

**Ja, der Reizdarm ist wirklich heilbar!****10**

Durchfall ade dank glutenfreier Ernährung .....	12
Heilung des Reizdarms durch zuckerfreie und stärkearme Ernährung .....	15
Dünndarmfehlbesiedlung behandeln – Darm beruhigen .....	17

**Das weiß die Wissenschaft heute****20**

Was ist ein Reizdarmsyndrom? .....	21
Woher kommt der Reizdarm? .....	25
Mythen und Halbwahrheiten rund um den Reizdarm .....	27
Inzwischen bekannte Ursachen und Krankheitsmechanismen .....	30
Die richtige Diagnosestellung durch den Arzt .....	41
Symptomatische vs. ursächliche Therapie .....	44
Warum Sie unbedingt heute noch aktiv werden sollten .....	50

**Abkürzungen zu einem besseren Bauchgefühl****54**

Vitamin D zur Verbesserung der Darmsymptome .....	54
Dünndarmfehlbesiedlung behandeln – Reizdarm stabilisieren .....	57
L-Glutamin zur Regeneration der gestörten Darmbarriere .....	62

**Die mediterrane Low-FODMAP-Diät: Grundlage für die Genesung****66**

Das FODMAP-Konzept .....	67
Besonders FODMAP-arme Lebensmittel für die Eliminationsphase ..	73
FODMAP-arm ist nicht gleich darmgesund! .....	75
Nahrungsmittel, die Sie unbedingt meiden sollten .....	78
Mediterrane Ernährung für glänzende Darmgesundheit .....	89
Das Beste aus beiden Welten: Die mediterrane Low-FODMAP-Diät ..	91
Darmgesunde Ernährung: Mehr, als was Sie in den Mund stecken ...	101
Ihre mediterrane Low-FODMAP-Diät in der Praxis .....	106
Unverzichtbar: Die Wiedereinführung FODMAP-reicher Lebensmittel	110
Ihr Erfolg ist bereits vor Beginn der Diät abschätzbar .....	116

## **So machen Sie Ihre FODMAP-arme Mittelmeerernährung noch effektiver und sicherer**

**118**

Das richtige Futter für Ihre Darmflora: Präbiotika und Ballaststoffe . .	119
Probiotika, Reizdarm und die Low-FODMAP-Diät . . . . .	120
L-Glutamin verstärkt die Effektivität der FODMAP-Reduktion . . . . .	125
Vegetarier, Veganer und chronische Darmerkrankungen . . . . .	126

## **Wenn die mediterrane Low-FODMAP-Diät nicht funktioniert**

**131**

Nahrungsmittelallergie: Problematisch bei RDS . . . . .	132
Sinn und Unsinn des Ernährungs- und Symptomtagebuchs . . . . .	136
Nickel reizt nicht nur auf der Haut . . . . .	136
Wenn Reis zum Problem wird und kohlenhydratarme Diäten heilen	138
Fette als Trigger: Gallensäureverlustsyndrom und Bauchspeicheldrüsenschwäche . . . . .	140
Salizylat-, Histaminintoleranz und weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	144
Zur Therapie der vorgestellten Diagnosen . . . . .	147

## **Regelmäßiges Fasten – die verkannte Wunderwaffe**

**151**

Wie Fasten den menschlichen Organismus stärkt . . . . .	153
Fastenbrechen ist wichtiger als die eigentliche Verzichtphase . . . . .	156
Welche Form des Fastens hilft beim RDS? . . . . .	157
Das Scheinfasten in der Praxis . . . . .	160
Tipps für eine sichere Fastenerfahrung . . . . .	164
Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme nach der Fastenphase . . .	167

## **Feintuning für bestes Wohlbefinden: Der darmgesunde Lebensstil**

**169**

Guter Schlaf für einen zufriedenen Darm . . . . .	170
Finden Sie Ihren idealen Rhythmus: Gehen Sie mal wieder campen . .	175
Die Optimierung der inneren Uhren im Tagesverlauf . . . . .	176
Bewegung bringt den Darm in Schwung . . . . .	181
Welche Sportart ist die richtige beim Reizdarm? . . . . .	184

Eine hocheffektive Yoga-Routine zur Linderung der Beschwerden . . .	187
Der neurotische Darm? Psyche und RDS . . . . .	196
Kampf oder Flucht: Welcher Bewältigungsstil bewährt sich beim Reizdarm? . . . . .	202
Entspannungsverfahren für eine störungsfreie Kommunikation zwischen Hirn und Darm . . . . .	206
Bauchhypnose: Heilung beflügeln ganz ohne Hexerei . . . . .	214
Die kognitive Verhaltenstherapie: Wie Gedanken Symptome beeinflussen . . . . .	218

## **Wenn Eigeninitiative an ihre Grenzen stößt 230**

Hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel: Von Pfefferminzöl bis Curcumin . . . . .	233
Medikamente der neuen Generation wirken an den Wurzeln der Erkrankung . . . . .	243
Die Stuhltransplantation – heilsam seit tausenden Jahren . . . . .	255

## **Was Sie erwarten können und sollten 261**

Ein Blick in die Glaskugel: Ihre Erkrankung in zwanzig Jahren . . . . .	264
<b>Hilfreiche Adressen</b>	<b>267</b>
<b>Quellenverweise und Produktempfehlungen</b>	<b>269</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>270</b>