

## **Vorwort...9**

### **Divertikel, Divertikulose und Divertikulitis...11**

- *Was sind Divertikel?...12*
- *Was ist Divertikulose?...14*
- *Was ist Divertikulitis?...15*

### **Divertikulitis – eine Alterskrankheit?...16**

### **Die Verdauung...18**

## **Der Darm...20**

- *Der Dickdarm...23*
- *Das Immunsystem des Darms...23*
- *Die Darmschleimhaut...24*
- *Die Darmflora...27*
- *Warum eine Darmsanierung bei Divertikulitis?...30*
- *Wofür ist eine intakte Darmflora gut?...31*
- *Wie können Sie Ihren Darm sanieren?...33*
- *So bleibt Ihre Darmflora gesund...33*

### **Man ist das, was man verdaut...34**

### **Ursachen und Risikofaktoren...35**

- *Ernährung...37*
- *Bewegung...37*
- *Übergewicht...37*
- *Bindegewebsschwäche...38*
- *Eingeschränkte Durchblutung...38*
- *Bedeutung der Darmwandstruktur...38*
- *Andere Grunderkrankungen...39*
- *Aspirin und andere Medikamente...39*
- *NSAR - Aspirin und Coxibe...39*
- *Acetaminophen oder Paracetamol...40*
- *Corticosteroide...40*

- *Opioide...41*
- *Bluthochdruck...41*
- *Allergien...42*
- *Alkohol...42*
- *Genetische Disposition...43*
- *Verdauungsschwäche als Ursache der Divertikulitis...43*
- *Verstopfung - viel mehr als ein lästiges Übel...46*
- *Ursachen von Verstopfung...51*
- *Folgen der Verstopfung...53*
- *Divertikulitis...53*
- *Hämorrhoiden und Analfissuren...54*
- *Darmvorfall...54*
- *Selbstvergiftung des Körpers...55*

**Symptome...57**

### **Komplikationen der Divertikulitis...59**

- *Toxisches Megakolon...60*
- *Eisenmangel...61*
- *Darmkrebs...62*
- *Was verbirgt sich hinter dem Krebs?...63*
- *Stenose...64*
- *Abszess...65*
- *Darmverschluss...66*
- *Darmdurchbruch (Perforation)...66*
- *Bauchfellentzündung...68*
- *Blutung eines Divertikels...68*
- *Rückenschmerzen...69*
- *Fisteln...69*

**Wann zum Arzt?...70**

**Diagnose der Divertikulitis...71**

- *Röntgenuntersuchung...72*
- *Computertomographie...72*
- *Angiographie...73*
- *Ultraschalluntersuchung...74*
- *Darmspiegelung...74*
- *Differentialdiagnostik...75*
- *Differentialdiagnosen bei Divertikulitis...77*
- *Morbus Crohn...77*
- *Colitis ulcerosa...78*
- *Appendizitis...78*
- *Bakterielle Durchfallerkrankungen...78*
- *Reizdarm...79*
- *Kolorektales Karzinom...79*
- *Ischämische Kolitis...80*
- *Urozystitis...80*
- *Gynäkologische Krankheitsbilder...80*
- *Urozystitis...80*

### **Stadieneinteilung...81**

- *Stadien der Divertikulitis nach Hansen und Stock...81*
- *Stadieneinteilung Divertikulitis nach CDD/S2k-Leitlinie...82*

### **Behandlung bei Divertikulose und Divertikulitis...84**

- *Divertikulose...84*
- *Behandlung bei akutem Divertikulitis-Schub...84*
- *Vermeidung von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln...85*
- *Ernährung mit Flüssignahrung...86*
- *Vermeidung von fettreichen Lebensmitteln...87*
- *Vermeidung von Zucker...87*
- *Medikamente...88*
- *Cannabidiol (CBD) bei Divertikulitis...88*

- *Warum CBD bei Divertikulitis?...89*
- *Divertikulitis und Cannabinoid-Rezeptoren...89*
- *Produktqualität...90*
- *Anwendung...90*
- *Ist CBD sicher?...92*
- *CBD in Kombination mit Cortison?...92*
- *Die chirurgische Behandlung und die Frage:  
Wann muss operiert werden?...93*
- *Künstlicher Darmausgang ...99*
- *Ballaststoffreiche Ernährung...100*
- *Stressreduzierung...103*
- *Muskelrelaxation nach Jacobsen...104*
- *Ordnungstherapie...106*
- *Duftende Öle für's Wohlbefinden...106*
- *Farbtherapie...110*
- *Meditation...112*
- *Bauchmassagen zur Unterstützung der Darmgesundheit...113*
- *Positive Wirkeffekte der Bauchmassage...113*
- *Arten und Durchführung von Bauchmassagen...115*
- *Handmassage...116*
- *Trockene Bürstenmassage...116*
- *Zupfmassage...116*

## **Divertikulitis und Nahrungsmittelintoleranzen...117**

- *Was sind Nahrungsmittelintoleranzen?...118*
- *Laktoseintoleranz...123*
- *Histaminintoleranz...124*
- *Fructoseintoleranz...125*
- *Kaseinintoleranz...125*
- *Salicylatintoleranz...127*
- *Vorkommen und Wirkung von Salicylaten...127*
- *Entstehung einer Salicylatintoleranz...128*

- *Symptome einer Salicylatintoleranz...129*
- *Diagnose und Behandlung einer Salicylatintoleranz...129*

## **Vorbeugung erneuter Schübe...130**

- *Entzündungshemmende Nährstoffe...131*
- *Astaxanthin...131*
- *Magnesium...132*
- *MSM...134*
- *OPC-Traubenkerrextrakt...136*
- *Quercitin...136*
- *Schwarzkümmelöl...137*
- *Spirulinaalgen...138*
- *Vitamin D...141*
- *Vitamin E...145*
- *Weihrauch (Boswellia)...146*
- *Zink...147*

## **Ernährung...149**

- *Ein alter Mythos - Nüsse, Körner und Co....149*
- *Kohlenhydratreduzierte Ernährung...152*
- *Trinken...155*
- *Schmauen - Gründliches Kauen zur Unterstützung der Verdauung...157*
- *Vorteile des richtigen Kauens auf die gesamte Verdauung...157*
- *Vom Kauen zum Schmauen - Die Ansätze...158*
- *Vermeidung von Verstopfung...160*

## **Bewegung und Sport...162**

### **Darmreinigung...165**

- *Einlauf...165*
- *Colon-Hydro-Therapie...138*

### **Fasten...168**

Rauchen und Divertikulitis... <b>169</b>
Regelmäßige medizinische Betreuung... <b>171</b>
Der Säure-Basen-Haushalt als Basis für die Gesundheit... <b>172</b>
Selbsthilfegruppen – eine großartige Hilfe... <b>176</b>
Vorbereitung für Ihren Arzttermin... <b>178</b>
Forschungen... <b>182</b>
25 häufige Fragen... <b>185</b>
50 Tipps von A – Z... <b>192</b>
Rezepte... <b>206</b>
Stevia... <b>222</b>
Studie: Schnitzel und Steaks erhöhen das Divertikulitis-Risiko... <b>223</b>