

INHALT

Vorwort	6
REIZDARM – KRANKHEIT IN NEUEM LICHT	7
Rumoren und Aufruhr im Darm	8
Von »funktionell« zu »organisch« – das neue Reizdarmverständnis	8
Darm-Hirn-Achse – Direktleitung in zwei Richtungen	13
SIBO – erste Annäherung	16
Bauchschmerz und nichts stimmt mehr . .	18
Reizdarm – hohe Dunkelziffer	18
Heterogenes Krankheitsbild	19
... mit einigen Gemeinsamkeiten	19
Häufige Symptome	20

Der Darm – Dreh- und Angelpunkt der Verdauung	26
Darmbakterien als Verdauungshelfer	30
Auf einen Blick: der Darm	32
Veränderte Darmtätigkeit – und ihre möglichen Auslöser	33
KRANK DURCH WANDERNDE BAKTERIEN	41
SIBO – wie es dazu kommt	42
Verirrte Keime	42
Natürliche Regulationsmechanismen gegen Fehlbesiedelung	47
MMC – das Selbstreinigungsprogramm des Darms im Fokus der Forschung	53
Was bedeutet SIFO?	56
Gefräßige Dickdarmbakterien	59
Zu viel Histamin im Körper	62
SIBO oder Reizdarm? Reizdarm durch SIBO? . . .	70
Bakterienüberschuss – die Folgen	71
Auf einen Blick: Ursachen von SIBO	72

Wie SIBO diagnostiziert wird.	74
Der direkte Erregernachweis – aussagekräftig, aber aufwendig	74
Der Atemtest – eine einfache Untersuchung bringt Aufschluss.	77
Atemtest – auf die Vorbereitung kommt es an . .	84
 DIE SÄULEN DER SIBO-THERAPIE .	87
 Ursachen finden und behandeln	88
Die wichtigsten Ziele einer SIBO-Behandlung . .	88
Dem Ursprung auf den Grund gehen	89
Behandlung mit Antibiotika	95
 Ernährung & Co – weitere Hilfen	98
Gib Bakterien keine Kohlenhydrate!	98
Low-FODMAP-Diät	100
FODMAP-reiche Lebensmittel	103

Weitere SIBO-Diäten	107
Hilfreiche Arzneien als Begleittherapie – eine Auswahl	114
Probiotika und Präbiotika: sinnvoll oder nicht?	120
Was sonst noch helfen kann	122

ANHANG

Glossar	124
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	125
Register.	126
Impressum	128