

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