

Inhalt

11 Was ist ein Reizdarmsyndrom?

12 Reizdarm – eine unklare Diagnose?

13 Einteilung des Reizdarmsyndroms

14 Entzündungsreaktionen

18 Störungen der Verdauung

24 Störungen der Darmschleimhaut

26 Störungen der Darmmotorik

33 Häufig übersehene Diagnosen

34 Ursachenfindung Schritt für Schritt

35 Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

35 Warum gibt es solche unverträglichen Nahrungsmittel?

37 Sorbit- und Fruktoseintoleranz

39 Laktoseintoleranz

40 Gluten- bzw. Weizenunverträglichkeit

43 Schwefelunverträglichkeit

44 Salizylatunverträglichkeit

46 Nahrungsmittelallergien

46 Wie lassen sich Nahrungsmittelallergien erkennen?

47 Allergene identifizieren

47 Süßgräser-Allergie

48 Allergie gegen Birkenpollen und Frühblüher

49 Milcheiweiß-Allergie

51 Weitere (Pseudo-)Allergien und Intoleranzen

52 Zeichen einer generellen Schleimhauterkrankung?

53 Unerkannte Infekte

53 Mikrobiom-Diagnostik wenig hilfreich

54 Postinfektiöses Reizdarmsyndrom

54 Parasitäre Infekte

57 Bakterielle Infekte

63 Virale Infekte

64 Pilzbesiedelung

65 Störungen des weiblichen Zyklus

65 Zyklisch bedingte Resorptionsstörung

70 Gestagenunverträglichkeit

72 Prämenopause

73 Endometriose des Darms

76 Die Rolle biogener Amine

76 Serotonin und Reizdarm

79 Histamin, Mastozytose und Reizdarm

85 Bradykinin, Angioödem und Reizdarmsymptomatik

89 Störungen von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse

89 Was hat die Galle mit Reizdarm zu tun?

93 Was hat die Bauchspeicheldrüse mit Reizdarm zu tun?

98 Störungen von Herz und Nieren

98 Was hat das Herz mit dem Darm zu tun?

99 Was hat die Niere mit dem Darm zu tun?

- 101 **Störungen der Darmmotorik und Fehlbesiedelung**
- 101 Störungen des Darmgehirns
- 104 Reizdarm bei Fehlbesiedelung
- 113 **Psychosomatische Erkrankungen**
- 113 Das anticholinerge Syndrom
- 116 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- 117 Angststörung
- 118 Depressionen
- 120 **Medikamentös-toxisch bedingte Ursachen für Reizdarmsyndrom**
- 121 Überforderung des Entgiftungssystems
- 122 Schmerzmittel
- 123 Opiate
- 124 Spasmolytika
- 124 Schleimhauttoxische Medikamente
- 125 Psychopharmaka
- 126 Antibiotika
- 127 Medikamente gegen Verstopfung
- 130 Medikamente gegen Durchfall
- 130 Muskelentspannend wirkende Medikamente
- 131 Drogen
- 135 **Typische Symptome und ihre Deutung**
- 136 **Darmbeschwerden**
- 136 Blähungen
- 138 Durchfall und häufiger Stuhlgang
- 139 Fettstühle (Steatorrhö)
- 140 Übelriechende Stühle
- 140 Verstopfung und Stuhlgangprobleme
- 144 Bauchschmerzen
- 145 **Mentale und psychische Beschwerden**
- 145 Müdigkeit, Leistungsabfall und Antriebsstörungen
- 145 Stimmungsschwankungen, Angst, Depressionen
- 146 Schlafstörungen
- 147 **Weitere Beschwerden und Störungen**
- 147 Weibliche Zyklusstörungen
- 147 Störungen der Sexualfunktionen
- 148 Hautveränderungen, Haarausfall
- 149 Allergien
- 150 Kopfschmerzen, Migräne
- 150 Muskelschmerzen, Fibromyalgie
- 153 **Welche Untersuchungen sind sinnvoll?**
- 154 **Laboruntersuchungen und funktionelle Tests**
- 154 Stuhluntersuchungen
- 156 Blutuntersuchungen
- 157 Harnuntersuchungen
- 157 H₂-Atemtests (Wasserstoff-Atemtests)
- 159 **Bildgebende Untersuchungen**
- 159 Ultraschalluntersuchungen
- 160 Endoskopische Untersuchungen

- 162 Radiologische Untersuchungen
- 163 Nuklearmedizinische Untersuchungen

169 Therapiemöglichkeiten

170 Eigeninitiative

173 Medikamentöse Therapien

- 173 Absetzen von schädigenden Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln
- 175 Antibiotika
- 175 Probiotika
- 176 Präbiotika
- 177 Spasmolytika
- 177 Entzündungshemmende Medikamente
- 177 Psychopharmaka

179 Alternativmedizin und Nahrungsergänzungsmittel

- 179 Homöopathie
- 179 Akupunktur
- 180 Phytotherapie, Teekuren
- 180 Umwelt-, mitochondriale und orthomolekulare Medizin
- 180 Antioxidanzien
- 181 Heilerden, Moore und Aktivkohle

182 Psychotherapien

- 182 Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- 183 Entspannungstechniken
- 183 Bauchhypnose
- 183 Biofeedbacktherapie

184 Ernährungstherapien

- 184 Vermeidung von infektiösen Nahrungsmitteln
- 185 Fruktose- und sorbitreduzierte Diät
- 186 Laktosefreie Diät
- 187 Histaminreduzierte Diät
- 188 Glutenfreie Diät
- 188 FODMAP-Diät

190 Bewegungs- und physikalische Therapie

- 190 Bewegung
- 191 Physikalische Behandlung

192 Sachverzeichnis