

INHALTS- VERZEICHNIS

Wunderwerk Verdauungstrakt

Volkskrankheit Reizdarm 7 • Wie Magen und Darm zusammenspielen 11 • Das Mikrobiom – eine Bakterienwunderwelt 19 • Welche Rolle die Psyche spielt 30

Wenn der Darm gereizt ist

Was die Forschung heute weiß 35 • Ursachen und Diagnose 38

Es zwickt und zwackt – eine Spurensuche

Was dem Darm übel mitspielt 45 • Von Allergien bis Unverträglichkeiten 51 • Laktoseintoleranz 60 • Fruchtzucker und Sorbit 67 • Glutenunverträglichkeit und Zöliakie 72 • Histamin-Intoleranz 77

Das sorgt für Ruhe beim Reizdarm

Die optimale Therapie ist multimodal 82 • Linderung im Alltag 89 • Gelassenheit kann man lernen 94 • Was Medikamente bewirken können 100 • Das Mikrobiom verändern 107 • Wie Komplementärmedizin hilft 113 • Hilfe für die Psyche 119

Gesund essen und sich wohlfühlen

Ernährungstipps bei Reizdarm 123 • Die Low-FODMAP-Diät beruhigt 125

Rezepte

Frühstück 131 • Kuchen und Süßes 138 • Schnelle Brote 144 • Salate 148 • Warme Gerichte 155

Hilfe

FODMAPs in Lebensmitteln 170 • Register 174