

Inhaltsverzeichnis

1	Warum dieses Buch?	1
	Weiterführende Literatur	4
2	Funktionsweise des Verdauungstrakts	5
2.1	Mund und Rachen	6
2.2	Speiseröhre und Magen	7
2.3	Dünndarm	8
2.4	Dickdarm	9
2.5	Die Reise der Legofigur	11
	Weiterführende Literatur	12
3	Das komplexe Zusammenspiel unterschiedlicher Systeme	13
3.1	Nervensystem und Bauchhirn	14
3.1.1	Sympathikus und Parasympathikus	15
3.1.2	Information aus dem Bauch ans Gehirn	17
3.1.3	Verarbeitung dieser Informationen	19
3.2	Hormone	20
3.3	Immunsystem und Darmbarriere	21
3.3.1	Die Darmbarriere	24
3.4	Darmbakterien	25
	Weiterführende Literatur	27
4	Was Stress mit unserem Körper macht	31
4.1	Auswirkungen von Stress auf den Verdauungstrakt	34
4.2	Die individuelle Verarbeitung von Stressoren	35

XIII

Weiterführende Literatur	38
5 Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts	39
5.1 Das Stellen der Diagnose	41
5.1.1 Differenzialdiagnosen	45
5.1.2 Verschiedene Untersuchungsmethoden	52
5.2 Was sind DGBI?	55
5.2.1 Weitere mögliche Begleiterkrankungen	59
5.3 Speiseröhre	61
5.3.1 Sodbrennen	61
5.3.2 Brustschmerzen	65
5.3.3 Schluckstörungen	67
5.3.4 Globusgefühl („Mir steckt da was im Hals“)	69
5.3.5 Luftaufstoßen/Rülpfen	70
5.4 Magen	72
5.4.1 Mittige Oberbauchschmerzen, Völlegefühl oder schnelles Sättigungsgefühl (Dyspepsie)	72
5.4.2 Übelkeit mit/ohne Erbrechen	76
5.5 Darm	80
5.5.1 Durchfall (Diarrhoe)	80
5.5.2 Verstopfung (Obstipation) und/oder Entleerungsprobleme	84
5.5.3 Vermehrte Gasbildung	89
5.5.4 Bauchschmerzen	93
5.6 Enddarm	98
5.6.1 Schmerzen im Enddarmbereich	98
5.6.2 Inkontinenz	99
Weiterführende Literatur	101
6 Placebo und Nocebo	107
6.1 Booster für den Placeboeffekt	109
6.2 Noceboeffekt	110
Weiterführende Literatur	111
7 Wieder besser fühlen mit DGBI	113
7.1 Allgemeines zur Therapie	114
7.2 Die Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin	118
7.3 Ernährung	123
7.3.1 Allgemeine Ernährungsempfehlungen	124

7.3.2	Nicht-allergisch bedingte Unverträglichkeiten	125
7.3.3	Nahrungsmittelallergien	128
7.3.4	FODMAP-Diät	129
7.4	Nicht-medikamentöse Therapieoptionen	130
7.4.1	Bewegung	130
7.4.2	Biofeedback	132
7.4.3	„Psychologische Therapien“	132
7.5	Was bietet die Apotheke?	138
7.6	Was könnte an Therapiemöglichkeiten noch kommen?	145
	Weiterführende Literatur	146
8	Übungen und weitere Anregungen zum Umgang mit DGBI	153
8.1	Anregung zur „Umdeutung“ Ihrer Beschwerden	153
8.2	Übungen zum Ausprobieren	159
8.3	Was ich Ihnen noch mit auf den Weg geben möchte	165
	Weiterführende Literatur	166
9	Zum Schluss ...	169