

INHALT

VORWORT – Es geht um die Wurst	7
Was dich in diesem Buch erwartet	
DER ANFANG – Vor dem Reizdarm	11
Auslandsjahr mit Hindernissen: Wie ein Jahr in Amerika alles veränderte	15
DIE DIAGNOSE – Endlich Klarheit?	25
Diagnose Reizdarm: Was drückt, muss raus	31
Was ist ein Reizdarmsyndrom?	36
Das Reizdarmsyndrom – eine häufige Fehldiagnose	40
Reizdarmsyndrom – oder doch nur Reizdarmsymptom?	48
DIE PSYCHE – Warum du dir deine Symptome nicht einbildest	53
Welche Rolle spielt unsere Psyche beim Reizdarmsyndrom?	70
Was ist die Darm-Hirn-Achse?	76
Warum Männer kacken dürfen, aber Frauen mal „für kleine Mädchen“ müssen	86
BAUCHGEFÜHLE – Beziehungen und Reizdarm	95
Von „It's a Match“ bis zu „Oh Shit“: Dating mit Reizdarm	97
Kein P(r)oblem?: Freundschaften und Reizdarm	110
UND TÄGLICH GRÜSST DER DARM – Alltag mit Reizdarm	133
@kikidoyouloveme: Meine Geschichte auf Instagram	142
#Kackfluencerin	147

GANZHEITLICHE THERAPIE DES REIZDARMSYNDROMS	155
<i>Ernährungstherapie: gefangen im Ernährungsdschungel</i>	158
<i>Brauche ich eine Psychotherapie?</i>	166
<i>Stressmanagement: Ich bin so gestresst, was soll ich tun?</i>	170
<i>Mikrobiom-Therapie: meine Mikroben und ich</i>	178
<i>Komplementarmedizin: ergänzende Behandlungsmethoden</i>	186
<i>Zwischen Hoffnung und Hilflosigkeit: Was hilft mir?</i>	192
FAZIT: DARM OHNE SCHAM	199
DIE REIZDARM-COMMUNITY IM INTERVIEW	202
LITERATURVERZEICHNIS	220