

EXKURSE

40

**SIBO – IMO – H₂S-SIBO (ISO) –
die drei durch Bakterien
produzierten Gase**

Wenn Bakterien verdauen, entstehen Gase. Und für uns entstehen Probleme. Je nach Gas ganz unterschiedliche.

47

Gluten und Weizen

Die richtige Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) ist zum Glück selten. Trotzdem haben viele Menschen Probleme mit der Verdauung von Weizen.

88

**Protonenpumpen-
Inhibitoren (PPI) – problematisch
für die Verdauung**

Jeder kennt Sodbrennen. Sehr unangenehm! Was hilft? Tabletten zum Säureblocken, am besten sind PPI. Was das für unsere Verdauung bedeutet? Finden Sie hier!

100

**SIFO: Überwucherung des
Dünndarms mit Hefepilzen**

Manchmal, wenn auch selten, können sich auch Pilze im Darm stark vermehren. Wie man das herausfindet und was dann zu tun ist? Finden Sie auf Seite 100.

Vorwort	6	Warum überwuchern Bakterien unseren Dünndarm?	74
Zu diesem Buch	8	Typische Ursachen für eine Dünndarm-Fehlbesiedlung	76
Der Reizdarm – Diagnose und Therapie	11	Therapie der SIBO	82
Der Reizdarm: Was reizt ihn denn?	12	Optimierung der Ernährung	82
Welche Aufgabe hat das vegetative Nervensystem?	13	Verbesserung der Verdauung	83
Symptome entstehen erst durch Bakterien	16	Killing oder Starving?	95
Der Magen-Darm-Trakt: Aufbau und Funktion	17	Verbesserung der Motilität oder das »Prinzip Spülmaschine«	111
Die Aufgabe der Bauchspeicheldrüse	18	Häufige Folgen und Begleitsymptome einer SIBO	119
Was passiert im Dünndarm?	18	Dysbiose des (Dickdarm-)Mikrobioms	119
Was passiert im Dickdarm?	19	Das Leaky-Gut-Syndrom: der Darm hat Löcher	122
Diagnose: Wo liegt das Problem?	21	Histaminintoleranz:	
Was muss ausgeschlossen werden?	21	Probleme mit den Darmbakterien	127
Wie wird ein Reizdarm definiert?	22	Verdacht auf eine Lebensmittelallergie	133
Anamnese: das vielleicht wichtigste ärztliche Tool	22	Weitere Symptome mit möglichem Zusammenhang mit dem Darm	135
Keine Diagnose durch die Hose! – Körperliche Untersuchung	23	Ausblick und aktuelle Entwicklungen	139
Bildgebung: Ultraschall, CT und MRT	24	Entwicklungen in Diagnostik und Therapie der SIBO/IMO	139
Endoskopie: die Domäne des Gastroenterologen	26	Ursachen von therapieresistenten SIBO-Fällen	142
Stuhltests: Was können sie?	28	Darmfreundliche Ernährung	145
Atemtests: oft die wichtigste Diagnostik	37	Gesunde Ernährung – was meint der Darm?	146
Wichtige Bluttests in der Magen-Darm-Diagnostik	45	Nochmal (weil so wichtig!): Ballaststoffe	147
Urintests	52	Was sind FODMAPs?	148
Was habe ich denn jetzt eigentlich genau?	53	Genug Trinken	150
Reizdarm D: der Durchfalltyp	53	Leckere Low-FODMAP-Küche	152
Reizdarm O: der Verstopfungstyp	55	Knochenbrühe	166
Reizdarm S: der Schmerztyp	62	Damit bleibt der Darm gesund	167
Reizdarm B: der Blähungstyp	66	Die Elementardiät	172
SIBO: die Dünndarm-fehlbesiedlung	71	Quellenangaben	176
Was ist eine SIBO?	72	Stichwortverzeichnis	180
Die klassischen SIBO-Keime	74	Empfehlungen des Autors	182