

# STICHWORTVERZEICHNIS

## A

Abführmittel 60  
Allergie 127, 133  
Allicin 102  
Alpha-1-Antitrypsin 30, 124  
Alpha-Gal-Syndrom 49  
Ampho-Moronal 101  
Anamnese 22  
Antibiotika 95, 98, 121  
Antihistaminika 131  
Apfelessig 90  
Apfelpektin 85  
AT1 30  
Atemtest 37  
Atrantil 103  
Azole 101

## B

Ballaststoffe 83, 85, 147  
Bauchdeckenschmerz 64  
Bauchspeicheldrüse 18  
Bauchspeicheldrüsenenzympräparate 92  
Berberin 102  
Betain-HCl-Kapseln 90  
Bewegung 58  
Bindegewebsschwäche 78  
Biocidin 104  
Biofilm-Aufbrecher 98  
Biogena AC7 Komplex 101  
Bismut 97  
Bitterstoffe 60, 91  
Blastocystis hominis 36  
Blut 45  
Blutbild 45  
Blut im Stuhl 23  
Brainfog 137

## C

Calprotectin 29  
Campylobacter jejuni 76  
Candida 37, 100, 175  
Carnett-Test 64  
Clostridium difficile 32  
Colonhydro-Therapie 62  
Computertomografie 25  
Constella 114  
Cromoglicinsäure 131  
Crystal Light 172  
CT 25

## D

DAO 49, 128  
Darmmassage 62  
Darmspiegelung 26, 37  
Darmträchtigkeit 78  
Diaminoxidase-Enzympräparate 130  
Dickdarm 19, 72

Die-off-Symptomatik 105  
Domperidon 113  
Dünndarm 18, 74  
Durchfall 77  
Dysbiose 119

## E

Eigenbrauer-Syndrom 136  
Eisen 51  
Elementardiät 109, 141, 172, 173, 174  
– Anwendung 110  
– Candida 175  
– Fertigprodukte 110  
– selbst gemacht 172  
Endometriose 143  
Endoskopie 26  
entblähende Medikamente 65  
Eradikationstherapie 27  
Ernährung 82, 146, 151  
Ernährungsprotokoll 66  
Erythromycin 113  
Esskultur 151

## F

Flohsamen 84  
– Anwendung 84  
Floraanalyse 34  
FODMAP 148, 149  
Fruktoseintoleranz 94  
Fruktosetest 44

## G

Gallensäuren im Stuhl 29  
Gelenkerkrankungen, entzündliche 138  
GLP-1-Agonisten 81  
Glukosetest 42  
Glutamin 126  
Gluten 46, 47  
Guarkernmehl, partiell hydrolysiertes 150

## H

H2S-SIBO 41  
Hauterkrankungen, entzündliche 137  
Hefepilze 100  
Heilerde 131  
Helicobacter pylori 27  
Herzrhythmusstörungen 43  
Histamin 49, 127, 128, 132  
Histaminintoleranz 94, 127, 128, 132  
Hormontherapie 61  
HRV-Messung 15  
Huminsäuren 126

## I

Iberogast 112

ICD-Klassifikation 75  
I-FABP 124  
IgG-Test 50  
Ileozökalklappe 79  
IMO 41  
Ingwer-Kapseln 112  
ISO 41

## K

Kapselendoskopie 38  
Killing 95  
Knochenbrühe 166, 167  
Kolorex forte 101  
körperliche Untersuchung 23

## L

Lactulose-Belastungstest 37  
Laktoseintoleranz 94  
Laktosetest 43  
Leaky-Gut-Syndrom 122, 124  
– Diagnose 124  
– Therapie 125  
Lebensmittelallergie 133  
Lebensmittelvergiftung 76  
Low-FODMAP-Küche 152

## M

Magen 27  
Magen-Darm-Trakt 17, 20  
Magensäure 86, 87, 88, 90  
Magenspiegelung 26, 37  
Magnesium 60  
Magnesiumperoxid 60  
Magnetresonanztomografie 25  
Mastzellaktivierungssyndrom 132  
Medikamente 59  
– entblähende 63  
– Nebenwirkungen 80  
Metoclopramid 113  
Metronidazol 96  
Mikrobiom 119  
Mikrobiomanalyse 34  
Motilität 111  
MotilPro 112  
MRT 25  
Multienzympräparate 93

## N

Nahrungsergänzungsmittel 134, 143  
Nahrungsmittelunverträglichkeit 135  
Naltrexon 113  
Neem 102  
Neomycin 97  
Nystatin 100

## O

Olivirex 104  
Oregano 102

## P

Pankreaselastase 29  
Parasiten 36  
Parasympathikus 14, 15  
pH-Wert 87  
Pilze 37  
Präbiotika 85, 121, 127  
– Einnahme 122  
Probiotika 60, 120, 121, 126  
Prokinetika 65, 111  
Protonenpumpen-Inhibitoren 88  
Prucaloprid 111

## Q

Quercetin 127, 133

## R

Red Flags 23  
Reizdarm  
– Blähungstyp 66  
– Durchfalltyp 53  
– Schmerztyp 62  
– Verstopfungstyp 55  
Reizdarmsyndrom 22  
Resolor 111  
Rezepte  
– Apfel-Fenchel-Sauerkraut 169  
– Aubergine, glasierte, mit fermentiertem Cashew-Käse 168  
– Beeren-Kokos-Dessert, lakosefreies 163  
– Blaubeer-Muffins, Low-FODMAP 165  
– Garnelen, gebratene, mit Zucchini nudeln 163  
– Gurken-Avocado-Salat mit Dill-Dressing 155  
– Hähnchen-Kokos-Curry 160  
– Hirse-Pfanne, Low-FODMAP 160  
– Hirse-Salat mit Gurke und Minze 155  
– Kamille-infundierter Chia-Pudding 171  
– Karotten, gebratene, und Pastinaken mit Rosmarin 162  
– Karotten-Ingwer-Smoothie 154

– Karotten-Pommes, knusprige 158  
– Knochenbrühe 166  
– Kokos-Chia-Pudding mit Beeren 164  
– Kokos-Limetten-Hähnchen 161  
– Kürbisporridge mit Zimt 153  
– Kürbis-Suppe mit Ingwer 157  
– Lachs, gebackener, mit Zitronen-Dill-Sauce 161  
– Mandel-Kokos-Energy-Balls 165  
– Mandel-Vanille-Eis, laktosefreies 164  
– Quinoa-Porridge mit Zimt und Walnüssen 153  
– Rote-Bete-Karotten-Salat, fermentierter 170  
– Rucola-Avocado-Salat 171  
– SIBO-Gemüsesuppe 157  
– Zitronen-Dill-Hähnchen-Salat 156  
– Zoodles mit Pesto 162  
– Zucchini-Chips, gebackene 156  
– Zucchini-Frittata mit Frühlingzwiebeln 154  
– Zucchini-Lasagne 158  
Rifaximin 95, 96  
Roehmheld-Syndrom 43

## S

Samter-Trias 138  
Schimmelbefall 142  
Schmerzmittel 65  
Schmerzsyndrome, unklare 138  
Sekretorisches Immunglobulin A 29  
Selen 51  
SIBO 39, 40  
SIBO-Keime 74  
SIFO 100  
sigA 29  
Snacken 74  
Sodbrennen 88, 89  
Sonografie 24  
Sorbit 94  
Spasmolytika 65  
Starving 109

Stress 80, 125  
Stuhlanalyse, biochemische 28  
Stuhlentleerungsstörung 57  
Stuhltest 28  
Stuhltransplantation 33  
Sympathikus 13, 15

## T

Test auf  
– Blut im Stuhl 28  
– pathologische Erreger im Darm 32  
Traumata 142  
Trinken 150  
Trio-Smart-Test 139  
Trockenpflaumen 86

## U

Ultraschalluntersuchung 24  
Untersuchung, körperliche 23  
Urintest 52  
Uva ursi 103

## V

Vagusnerv-Stimulation 66  
Vegetatives Nervensystem 13  
Verdauungsenzyme 92  
Verdauungsrückstände im Stuhl 31  
Verstopfung 57  
– Hilfen 59  
Verwachsungen 63, 77, 78  
Viszerale Hypersensitivität 63  
Vitamin B12 51  
Vitamin C 133  
Vitamin D 51  
Vollblut-Analyse 129

## W

Wärmeanwendungen 65  
Weizen 47  
Würmer 36

## Z

Zink 51, 127  
Zöliakie 47  
Zonulin 30, 124

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

[support.thieme.com/de-DE](https://support.thieme.com/de-DE) • [thieme.com/produktsicherheit](https://thieme.com/produktsicherheit)



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://trias_verlag)



[natuerlich.thieme.de/  
natuerlich-gesund](https://natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund)



[www.trias-verlag.de/  
newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)