

## 9 Ursachen

### 10 Reizdarm – was es ist und was es nicht ist

- 10 Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome
- 13 Ursachen für einen Reizdarm
- 14 Gestörte Darmflora und Darmpilze
- 20 Eine psychosomatische Erkrankung
- 22 Weitere Ursachen für Reizdarmbeschwerden

### 24 Gleiche Symptome – verschiedene Ursachen

- 24 Gallensäureverlustsyndrom
- 25 Gallenfunktionsstörung
- 28 Bauchspeicheldrüsenschwäche
- 29 Laktoseintoleranz
- 29 Fruktoseintoleranz
- 30 Sorbitintoleranz
- 31 Glutenunverträglichkeit
- 32 Histaminintoleranz
- 32 Nahrungsmittelallergien

## 35 Diagnose

### 36 Welche Untersuchung ist sinnvoll?

- 37 Häufige Untersuchungen
- 38 Stuhlagnostik – aber richtig
- 40 Befunde: So lesen Sie sie richtig
- 42 Blutdiagnostik – aber richtig

### 44 Wie erkenne ich ...

- 44 Ein Gallensäureverlustsyndrom?
- 44 Eine Gallenfunktionsstörung?
- 45 Eine Bauchspeicheldrüsenschwäche?

- 46 Eine Laktoseintoleranz?
- 47 Eine Fruktoseintoleranz?
- 49 Eine Sorbitintoleranz?
- 49 Eine Glutenunverträglichkeit?
- 52 Eine Histaminintoleranz?
- 53 Eine Nahrungsmittelallergie?
- 57 Mehrfach betroffen?

## 59 Therapie

### 60 Funktionsstörungen

- 60 Hilfe bei Gallensäureverlustsyndrom
- 61 Hilfe bei Gallenfunktionsstörung
- 62 Hilfe bei Bauchspeicheldrüsenschwäche
- 64 Hilfe bei Laktoseintoleranz
- 67 Regeln bei Fruktoseintoleranz
- 68 Hilfe bei Sorbitintoleranz
- 69 Hilfe bei Glutenunverträglichkeit
- 71 Hilfe bei Histaminintoleranz
- 73 Hilfe bei Nahrungsmittelallergien
- 74 Therapie des Leaky-Gut-Syndroms
- 75 Probleme durch Infektionen und Antibiotika

### 82 Symptomlinderung von Bauchbeschwerden

- 82 Was tun bei Verstopfung?
- 84 Was tun bei Durchfall?
- 85 Was tun bei Blähungen?

### 88 Hilfe beim richtigen Reizdarm

- 88 Medikamentöse Therapie des Reizdarms
- 91 Heiltees
- 92 Naturheilkundliche Maßnahmen
- 94 Der Einfluss der Psyche