



Inhalt

11 Was ist ein Reizdarmsyndrom?

- 12 Reizdarm – eine unklare Diagnose?
- 13 Einteilung des Reizdarmsyndroms
- 14 Entzündungsreaktionen
- 18 Störungen der Verdauung
- 24 Störungen der Darmschleimhaut
- 26 Störungen der Darmmotorik

33 Häufig übersehene Diagnosen

- 34 Ursachenfindung Schritt für Schritt
- 35 Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
 - 35 Warum gibt es solche unverträglichen Nahrungsmittel?
 - 37 Sorbit- und Fruktoseintoleranz
 - 39 Laktoseintoleranz
 - 40 Gluten- bzw. Weizenunverträglichkeit
 - 43 Schwefelunverträglichkeit
 - 44 Salizylatunverträglichkeit
- 46 Nahrungsmittelallergien
 - 46 Wie lassen sich Nahrungsmittelallergien erkennen?
 - 47 Allergene identifizieren
 - 47 Süßgräser-Allergie
 - 48 Allergie gegen Birkenpollen und Frühblüher

- 49 Milcheiweiß-Allergie
- 51 Weitere (Pseudo-)Allergien und Intoleranzen
- 52 Zeichen einer generellen Schleimhauterkrankung?

53 Unerkannte Infekte

- 53 Mikrobiom-Diagnostik wenig hilfreich
- 54 Postinfektiöses Reizdarmsyndrom
- 54 Parasitäre Infekte
- 57 Bakterielle Infekte
- 63 Virale Infekte
- 64 Pilzbesiedelung

65 Störungen des weiblichen Zyklus

- 65 Zyklisch bedingte Resorptionsstörung
- 70 Gestagenunverträglichkeit
- 72 Prämenopause
- 73 Endometriose des Darms

76 Die Rolle biogener Amine

- 76 Serotonin und Reizdarm
- 79 Histamin, Mastozytose und Reizdarm
- 85 Bradykinin, Angioödem und Reizdarmsymptomatik

89 Störungen von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse

- 89 Was hat die Galle mit Reizdarm zu tun?
- 93 Was hat die Bauchspeicheldrüse mit Reizdarm zu tun?

98 Störungen von Herz und Nieren

- 98 Was hat das Herz mit dem Darm zu tun?
- 99 Was hat die Niere mit dem Darm zu tun?

101 Störungen der Darmmotorik und Fehlbesiedelung

- 101 Störungen des Darmgehirns
- 104 Reizdarm bei Fehlbesiedelung

113 Psychosomatische Erkrankungen

- 113 Das anticholinerge Syndrom
- 116 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- 117 Angststörung
- 118 Depressionen

120 Medikamentös-toxisch bedingte Ursachen für Reizdarmsyndrom

- 121 Überforderung des Entgiftungssystems
- 122 Schmerzmittel
- 123 Opiate
- 124 Spasmolytika
- 124 Schleimhauttoxische Medikamente
- 125 Psychopharmaka
- 126 Antibiotika
- 127 Medikamente gegen Verstopfung
- 130 Medikamente gegen Durchfall
- 130 Muskelentspannend wirkende Medikamente
- 131 Drogen

135 Typische Symptome und ihre Deutung

- 136 Darmbeschwerden
- 136 Blähungen
- 138 Durchfall und häufiger Stuhlgang

- 139 Fettstühle (Steatorrhö)
- 140 Übelriechende Stühle
- 140 Verstopfung und Stuhlgangprobleme
- 144 Bauchschmerzen

145 Mentale und psychische Beschwerden

- 145 Müdigkeit, Leistungsabfall und Antriebsstörungen
- 145 Stimmungsschwankungen, Angst, Depressionen
- 146 Schlafstörungen

147 Weitere Beschwerden und Störungen

- 147 Weibliche Zyklusstörungen
- 147 Störungen der Sexualfunktionen
- 148 Hautveränderungen, Haarausfall
- 149 Allergien
- 150 Kopfschmerzen, Migräne
- 150 Muskelschmerzen, Fibromyalgie

153 Welche Untersuchungen sind sinnvoll?

154 Laboruntersuchungen und funktionelle Tests

- 154 Stuhluntersuchungen
- 156 Blutuntersuchungen
- 157 Harnuntersuchungen
- 157 H₂-Atemtests (Wasserstoff-Atemtests)

159 Bildgebende Untersuchungen

- 159 Ultraschalluntersuchungen
- 160 Endoskopische Untersuchungen

- 162 Radiologische Untersuchungen
- 163 Nuklearmedizinische Untersuchungen

169 Therapiemöglichkeiten

170 Eigeninitiative

173 Medikamentöse Therapien

- 173 Absetzen von schädigenden Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln
- 175 Antibiotika
- 175 Probiotika
- 176 Präbiotika
- 177 Spasmolytika
- 177 Entzündungshemmende Medikamente
- 177 Psychopharmaka

179 Alternativmedizin und Nahrungsergänzungsmittel

- 179 Homöopathie
- 179 Akupunktur
- 180 Phytotherapie, Teekuren
- 180 Umwelt-, mitochondriale und orthomolekulare Medizin
- 180 Antioxidanzien
- 181 Heilerden, Moore und Aktivkohle

182 Psychotherapien

- 182 Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- 183 Entspannungstechniken
- 183 Bauchhypnose
- 183 Biofeedbacktherapie

184 Ernährungstherapien

- 184 Vermeidung von infektiösen Nahrungsmitteln
- 185 Fruktose- und sorbitreduzierte Diät
- 186 Laktosefreie Diät
- 187 Histaminreduzierte Diät
- 188 Glutenfreie Diät
- 188 FODMAP-Diät

190 Bewegungs- und physikalische Therapie

- 190 Bewegung
- 191 Physikalische Behandlung

192 Sachverzeichnis

➤ Exkurse

- 50 IgG-Screening-Tests
- 69 Östrogendominanz und Xenööstrogene
- 84 Jüdische und muslimische Ernährungsvorschriften
- 88 Angaben des Histamingehalts in Lebensmitteln
- 108 Probiotika nach Antibiotika?
- 110 Ballaststoffe, Lieblinge der Lebensmitteltechnologie
- 142 Häufige Ursachen für chronische Bauchschmerzen
- 165 Diagnostischer Ablauf
- 172 Maßnahmen bei Reizdarmproblemen, die Sie selbst ausprobieren können