Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 59 f
Abführmittel 40, 47, 124
Alkohol 66
Antidiarrhoika 48
Arznei, probiotische 53
Arztbesuch 33 f
Ausland 122 f
Auslassdiät 93 ff
Autogenes Training 109

B

Ballaststoffe 46, 68, 78 ff
Basiskost 99 ff
Bauchatmung 108
Bauchhirn 23
Bauchspeicheldrüse 18
Belastung, seelische 113 ff
Beschwerden 34, 37 ff
Bewegung 20, 120
Biofeedback 115
Blähungen 22
– Gemüse 69
– Medikamente 49
– Obst 74

D

Darm 19, 28 f
Darmflora 29 f, 53
Darmmassage 118 f
Diagnose 32 ff
Darminfekt 40 ff
Diarrhö 21
– Medikamente 47
Diarrhötyp 13 f
– Ballaststoffe 80
– Eier 89
– Fette 90
– Gemüse 69
– Milchprodukte 83
– Obst 73
– Trinken 66 f
Durchfall s. Diarrhö

E

Einladung 121 ff
Ernährung 56 ff
Ernährungsberatung 61
Ernährungspyramide 64 f
Ernährungstagebuch 60 ff
Esstyp 56 ff

F

Fette 90 ff
Flüssigkeitsmangel 66
Folgeerkrankungen 46
Frühstück 57 f
Fruktosemalabsorption 74 f, 77

G

Galle 18
Gemüse
– Ballaststoffgehalt 81
– Verträglichkeit 68 f
Getränke, optimale 65 f
Getreideballaststoffe 79
Gluten 82

H

Haushaltszucker 77
Heilfasten 116 ff
Heilpflanzen 50 ff
Hypnose 115

aus: Kruis u.a., Schluss mit Reizdarm (ISBN 9783830434368) © 2009 Trias Verlag

K

Kalzium 88
Klassifizierung 13
Kohlenhydrate 78 ff
Krankheitsentstehung 28 ff

L

Laktasepräparate 86 f
Laktose 85 f, 88 f
Lebensalter 11
Lebensmittel, ballaststoffhaltige 79

M

Magen 18
MCT-Fette 90
Medikamente 40 f, 45 ff
Meditation 118
Milchprodukte 83 ff
Milchzucker 42
Mittagessen 48 f

N

Nahrungsmittelunverträglichkeit 29, 37 ff

O

Obstipation 21, 46 f
Obstipationstyp 13 f
– Ballaststoffe 78
– Fette 91
– Fleisch 89
– Gemüse 69
– Milchprodukte 83
– Obst 73 f
– Trinken 66

P

Perlschnurdarm 28
Pflanzenstoffe, sekundäre 70 ff
Probiotika 41
Progressive Muskelentspannung 107 f
Provokationsdiät 96 f
Psyche 29, 44, 113 f

Q

Quellstoffe 46

R

Reisedurchfall 123
Reizdarm 11 f, 13

S

Scham 15
Schmerztyp 14
Seelische Symptome 44
Selbsthilfegruppen 125 f
Serinproteinase 31
Stress 21, 42 f, 105 f
Stuhlgang 21 f
Symptome 35

T

Trinkkur, sulfathaltiges Wasser 48
Trinkmenge 66
Trockenobst 76

U

Untersuchung, körperliche 35 ff
Unverträglichkeitsliste, persönliche 94 ff, 98 f
Urlaub 122 f

V

Verdauung 17 ff, 24
Verhaltenstherapie 114
Verstopfung s. Obstipation
Vorurteile 15

Y

Yoga 109 f

Z

Zeitmanagement 107
Zöliakie 82
Zuckeraustauschstoffe 78
Zusatzstoffe 94

aus: Kruis u.a., Schluss mit Reizdarm (ISBN 9783830434368) © 2009 Trias Verlag