

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 133
 Achtsamkeitsübungen 209
 Aktivkohle 222
 Akupunktur 123
 Allergie 100, 101
 Aminosäuren 200, 222
 Anamnese 65
 Angststörung 217
 Antibiotika 47, 179
 – chemische 180
 – pflanzliche 181, 182, 222
 – Dosierung 185
 – Kombination 184
 – Rotation 185
 – Therapiedauer 186
 Archaeen 18
 Atemgaskurve 73
 Atemtest 68, 71, 72, 117
 Atemtestgerät 75
 Atemübungen 210
 Ausleitung 203, 205
 – unterstützen 206
 Autoimmunerkrankungen 42,
 84, 125

B

Bakterien 15, 18, 78
 – Die-Off 189
 Ballaststoffe 174
 Bärlauch 223
 Bauchschmerzen 172
 Bauchspeicheldrüse 25, 30
 Bauhin-Klappe 12, 24, 39
 Begleittherapie 123
 Behandlungsplan 113, 116
 – anpassen 114
 Betain HCL 167, 223
 Biofilmbildung 190
 Biofilmlöser 191
 Bitterstoffe 167, 224
 Blähbauch 172
 Blastocystus hominis 45

C

Candida 45, 47, 78, 87, 116, 193
 Cardia-Insuffizienz 28
 CdT-B 44
 CED 18, 43, 85
 – Therapie 194
 Chromatest 80
 Chronisch-entzündliche Darmer-
 krankungen 43, 85
 Clostridium difficile 45, 47, 193
 Coenzym Q10 200, 229
 Cortisol 51, 89

D

Darm
 – Psychosomatik 216
 – Schutzfunktionen 38
 Darmbakterien 12
 Darmbarrierestörungen 92
 Darmfehlbesiedlung 11, 14
 – Symptome 18
 – Typ 16
 Darmgesundheit 174
 Darm-Hirn-Achse 36
 Darmmotilität 32, 58, 116, 121
 – Störungen 93
 – verbessern 166
 Darmperistaltik 38
 Darmschädigung 42
 Darmschleimhaut 24, 38
 Diagnose 82
 Dickdarm 12, 24
 Dickdarmtherapie 120, 195
 Die-Off 189
 Differenzialdiagnosen 62
 Divertikel 43, 85
 Dünndarm 12, 15, 23
 Dünndarmfehlbesiedlung
 – Auslöser 39
 – Diagnose 65
 Dünndarmspiegelung 81
 Durchfall 173
 Dysbiose 14, 17, 36, 58, 122, 145
 Dyssynergie, abdominophrenische
 211

E

Eisen 224
 Eiweiß 129
 Elementardiät 143, 144
 Entgiftung 203, 205
 – unterstützen 206
 Entstressung 208
 Ernährung 149, 150
 Ernährungsgewohnheiten 54
 Essstörung 218

F

Fehlbesiedlung 17, 38, 120
 – Auslöser 40
 – Treiber 58
 – Ursachen 52, 54
 Fette 129
 Fettsäuren 199
 Flohsamen 176
 FoodMarble 75, 76, 91
 Fructosemalabsorption 104

G

Galle 24, 31
 Gallensäuremangel 97
 Gallensäureverlustsyndrom 97,
 168
 Gewichtsabnahme, unerwünschte
 148
 Giftstoffe 203
 Glutathion 90, 200, 224

H

Hämopyrrolactamurie 105
 Helicobacter pylori 45, 87, 193
 Histamin 79
 Histaminintoleranz 102, 147
 – Behandlungshinweise 169
 HIT
 – Probiotika 178
 Homöopathie 123
 HPU 105
 Hypersensitivität, viszerale 36,
 212
 Hypnose 123, 213

I

I-FABP 92
 Ileocaecalklappe 12, 24, 39, 54
 IMO 15, 17
 – Behandlung 109
 – Entstehung 38
 – Psyche 217
 – Psychosomatik 219
 – Risikofaktoren 59
 – Symptom-Checkliste 20
 IMO-Definition 14
 Infektion 14, 17, 121
 Insulin 133
 Intervallfasten 131

K

Kauen 132
 Kohlenhydrate 129
 KPU 105
 Kryptopyrrolurie 105
 Kupfer 199, 226

L

Lactoseintoleranz 104
 Leaky-Gut-Syndrom 55, 58, 91
 – Therapie 194
 Lebensmittelvergiftung 44, 86,
 125
 Lebensthemen 218
 Leber 24, 31
 Leinsamen 176
 Low-FODMAP 135

M

Magen 23
 Magen-Darm-Infektion 44
 Magensaft 27
 Magensäure 26
 Magensäure-Aktivität verbessern 166
 Magensäurebildung 27
 Magensäureblocker 46
 Magensäuremangel 29, 56, 58, 94
 Magensäureprobleme 95
 Magensäureüberschuss 28
 Magnesium 226
 MCAS 102
 Meal Spacing 131
 Medikamente 122
 – absetzen 47
 – motilitätsdämpfende 48
 Meditation 213
 Methan 15
 Methan-Fehlbesiedlung 187
 Migrating Motor Complex 33, 38
 Mikrobiom 12, 14, 36, 38
 Mikrobiomanalyse 78
 Mikronährstoff-Checkup 107
 Mikronährstofftherapie 196
 Mindset 215
 Mineralstoffe 198
 MMC 33, 38
 Motilitätsstörung 56

N

Nährstoffmangel 59, 106
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 100
 Natrontest 94
 Nebennierenschwäche 51
 Nebennierenschwäche 51, 87
 Nervensystem
 – enterisches 35
 – vegetatives 34, 52

O

OPC 228
 Osteopathie 123

P

Pankreas 25
 Pankreas-Insuffizienz 57, 96, 167
 Parasiten 45, 78, 87
 Parasympathikus 35
 PHGG 175, 229
 Postbiotika 178
 Präbiotika 195

Präparate 119, 201, 221
 – histaminfreundliche 169
 Prävention 121
 Primärerkrankung behandeln 124
 Probiotika 176, 178, 195
 Progesteron 133
 Prokinetika 167, 229
 Protein 129
 Protonenpumpeninhibitoren 46
 Psyche 215
 Psychotherapie 123, 217

R

Reflux 28, 173
 Regulationsstörung 112
 Reizdarm 17, 217
 Rückfall 121

S

Saccharomyces boulardii 177
 Salicylatintoleranz 104
 Schilddrüsenhormon 133
 Schlaf 214
 Schwefelwasserstoff-Fehlbesiedlung 188
 6-Säulen-Programm 114
 Selbsthypnose 213
 Selen 198
 Semi-ED-Shake 144, 146
 SIBO 11, 15, 17
 – Auslöser 40
 – Begleiterscheinungen 60
 – Behandlung 109
 – Entstehung 38
 – Psyche 217
 – Psychosomatik 219
 – Risikofaktoren 59
 – Symptom-Checkliste 20
 SIBO-Definition 12
 SIBO-Diät 134, 136
 – beenden 149
 – HIT 147
 – Lebensmittelliste 138
 – Lockerung 137
 – Phasen 136
 – Rezepte 151
 – Unverträglichkeit 145
 SIFO 17
 Sodbrennen 28, 173
 Sorbitintoleranz 104
 Speichelenzyme 27
 Stoffwechsel 22
 Stoffwechsel-Checkup 108
 Stoffwechseldysbalance 106
 Stoffwechselerkrankungen 100

Stress 48, 59, 91, 122
 – Laborparameter 89
 – nitrosativer 50
 – oxidativer 50
 Stressdiagnostik 88
 Stressfaktoren 49
 Stresshormone 51
 Stresslevel 87
 Stressmanagement 208
 Stressreduktion 209
 Stressregulation 52, 214
 Stuhlparameter 79
 Stuhluntersuchungen 77
 Sympathikus 35
 Symptomtagebuch 19

T

Telleraufteilung 129
 Therapie 110
 – Dauer 116
 – Verschlechterung 115
 Tight Junctions 24
 Toxine 203
 Trauma 218
 Trinken 132

U

Übelkeit 173
 Unverträglichkeit 100

V

Vagusnerv 35
 Verdauung 22, 27
 Verdauungsenzymaktivität 96
 Verdauungsenzyme 231
 Verdauungsenzym-Mangel 57
 Verdauungssaftbildung 31
 Verdauungssäfte 26, 39
 Verdauungstrakt 11, 22
 Versorgung, optimale 128
 Verstopfung 170
 Vinculin 44
 Vitamine 199, 231

W

Wasserstoff 15
 Wasserstoff-Fehlbesiedlung 15
 Wasserstoffsulfid 15
 Wasserstoffsulfid-Fehlbesiedlung 74, 142

Z

Zink 198, 232
 Zöliakie 85
 Zonulin 79, 91, 92