

Erstes Geleitwort

Der Darm galt in der Medizin schon immer als ein wichtiger Ausgangspunkt für zahlreiche Erkrankungen. Die Weisheit »Darm gesund – Mensch gesund« wird durch die Mikrobiomforschung eindrucksvoll bestätigt. Gabriela Hoppe hat es in ihrem Buch »Therapieleitfaden SIBO« meisterhaft verstanden, diese Zusammenhänge darzustellen. Mit ihrer Expertise und langjährigen Erfahrung als Heilpraktikerin und Ernährungsspezialistin bietet sie wertvolle Einblicke in die Welt des Mikrobioms und dessen Einfluss auf unsere Gesundheit. Dabei geht sie detailliert auf die Ursachen ein, die zu einer ungünstigen Zusammensetzung der Darmbakterien führen, und beschreibt die weitreichenden Auswirkungen dieser Fehlbesiedlungen. Insbesondere unterscheidet die Autorin die Formen der Fehlbesiedlungen wie SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) und IMO (intestinal methanogen overgrowth). Diese Unterscheidungen sind essenziell, um die richtigen therapeutischen Maßnahmen zu ergreifen und langfristig eine gesunde Darmflora wiederherzustellen.

Durch ihre persönlichen Erfahrungen und zahlreiche Fallbeispiele zeigt sie verschiedene Wege zu einem gesunden Darm auf. Sie beschreibt theoretische Grundlagen und bietet praktische Anleitungen und bewährte Therapieansätze, die helfen, den Weg zu einer besseren Darmgesundheit zu finden. Dabei berücksichtigt sie die individuelle Situation jedes Einzelnen und bietet maßgeschneiderte Lösungen an. Dieses Buch wird somit zu einem unverzichtbaren Begleiter auf dem Weg zu einem gesunden Darm und einem besseren allgemeinen Wohlbefinden. Es richtet sich an alle, die tiefer in die Materie der Darmgesundheit eintauchen möchten – sei es aus persönlichem Interesse oder beruflichem Engagement. Gabriela Hoppe erklärt komplexe medizinische Zusammenhänge verständlich und zeigt gleichzeitig, wie wichtig es ist, die Ursachen von Darmstörungen ganzheitlich zu betrachten.

Möge dieses Buch Ihnen helfen, ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge von Gesundheit und Darmflora zu entwickeln und Ihnen praktische Wege zu einem gesunden Leben aufzeigen.

Herzlichst, Lothar Ursinus
Heilpraktiker und Autor

Zweites Geleitwort

Der Reizdarm ist eine häufige Erkrankung. Das Vorkommen in der Bevölkerung wird auf ca. 11 % geschätzt. Zudem ist es eine relevante Erkrankung. Das weiß eigentlich jeder, der schon einmal akute Magen-Darm-Probleme hatte und unter Schmerzen, Gasbildung, Durchfall und Krämpfen litt. Und der Reizdarm ist eine teure Erkrankung, denn er führt zu häufigen Arztbesuchen beim Hausarzt und beim Gastroenterologen und stellt einen der häufigsten Gründe für eine Krankschreibung dar. Und dennoch ist es in der Regel so, dass – wenn bei der Magen- und Darmspiegelung nichts gefunden und die Diagnose »Reizdarmsyndrom« gestellt wird – Betroffene mit wenig hilfreichen Ratschlägen abgespeist werden, wie »Ist nicht so schlimm.« »Wird schon wieder.« »Essen Sie mal ein bisschen vorsichtiger.« »Kauen Sie besser.«

Bis vor kurzem galt der Reizdarm bei vielen Ärzt*innen vor allem als psychische Erkrankung: Zu viel Stress, schlechte Gewohnheiten, die Psyche. Doch jetzt hat sich das geändert. Oder es ist gerade dabei, sich zu ändern. Zum Glück. Neue Daten zeigen, dass bis zu 80% der Betroffenen mit Darmsymptomen eigentlich eine Dünndarmfehlbesiedlung haben. Also dass Bakterien, die eigentlich im Dickdarm sein sollten, nach oben gewandert sind, den Dünndarm besiedeln und sich dort ausgebreitet haben. Das macht dann verschiedenste Symptome wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Schmerzen. Typische Reizdarmsymptome.

Bloß, dass man diese Erkrankung jetzt messen und diagnostizieren und sogar behandeln kann. Sie heißt auch nicht mehr Reizdarm, sondern Dünndarmfehlbesiedlung, kurz SIBO. Bisher weiß das nur kaum einer. Doch jetzt gibt es zum Glück dieses Buch von Gabriela Hoppe, einer ausgewiesenen Expertin für dieses Thema. In den sozialen Medien ist sie der Reizdarm-Community gut bekannt und Betroffene berichten begeistert von ihren Postings, ihrem Podcast und ihrem 6-Säulen-Programm. Und gut schreiben kann sie auch noch. Darum kann ich Ihnen nur empfehlen, dieses Buch unbedingt zu lesen!

Dr. med. Thomas Fiedler, MBA
Facharzt für Innere Medizin,
www.reizdarm-SOS.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass du zu diesem Buch gegriffen hast, und ich bin sehr gespannt, zu welcher der beiden typischen Interessengruppen du gehörst:

Gehörst du zur Gruppe der Betroffenen, leidest du vermutlich unter ungeklärten Blähungen, Blähbauch, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Unverträglichkeiten und/oder anderen Unpässlichkeiten rund um den Verdauungstrakt – landläufig bezeichnet als Reizdarmbeschwerden. Falls das auf dich zutrifft: Willkommen im Club!

Laut Statistik leiden allein in Deutschland mehr als neun Millionen Menschen mehrmals im Monat an ungeklärten Magen-Darm-Beschwerden – die Dunkelziffer wird von Expert*innen deutlich höher eingeschätzt. Bei vielen Betroffenen wird keine handfeste Ursache ermittelt und sie werden mit der Diagnose »psychosomatisch« bzw. »somatoform« nach Hause geschickt. Im schlimmsten Fall finden sie sich mit dieser Diagnose ab und fristen ein schmerzvolles und frustriertes Dasein. Im besten Falle beginnen sie jedoch, selbst zu recherchieren. So wie du vermutlich auch.

Im allerbesten Falle stoßen sie dann auf das Thema Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) bzw. »intestinal methanogen overgrowth« (IMO) und stellen fest, dass die Symptome 1:1 auf sie passen. Was nicht verwunderlich

ist, denn schätzungsweise leiden bis zu 80% aller Betroffenen mit Reizdarm in Wirklichkeit unter einer Fehlbesiedlung des Darms! Leider ist diese Diagnose noch weitgehend unbekannt. Auch gibt es wenige Therapeut*innen, die das Thema durchdringen und die SIBO und IMO zielführend und vor allem wirksam behandeln können.

Vielleicht gehörst du ja zur zweiten Gruppe, den Therapeut*innen. Falls ja: großartig! Ich bin begeistert, dass du dich mit diesem so wichtigen Thema auseinandersetzt und Betroffene bei der Behandlung ihrer Beschwerden kompetent unterstützt. Literatur zum Thema SIBO/IMO als eine der Hauptursachen für Reizdarmbeschwerden gibt es – zumindest auf dem deutschen Markt – bislang kaum. Und das, obwohl die zugrundeliegenden Mechanismen unter anderem Namen bereits in den 1960er Jahren Erwähnung fanden. Entstehung, Pathophysiologie, Diagnose- und vor allem Therapiemöglichkeiten werden jedoch erst seit dem Jahr 2000 ausführlicher erforscht und der Begriff SIBO setzte sich durch. Seitdem sind viele Erkenntnisse gewonnen worden, u. a. wurde auch die Sonderform IMO eingeführt.

Vorreiter*innen bei der Erforschung und der Therapie von SIBO und IMO sind amerikanische Ärzt*innen, allen voran Dr. Mark Pimentel vom Cedars-Sinai. Viel für Einsatz, Verbreitung und Weiterentwicklung seiner

Ideen tun u. a. Dr. Allison Siebecker, Dr. Nirala Jacobi, Dr. Michael Ruscio und Dr. Steven Sandberg-Lewis. Die Erkenntnisse dieser Expert*innen waren mir von unschätzbarem Wert bei meinen eigenen Forschungen sowie bei der Entwicklung meines 6-Säulen-Programms zur dauerhaften Beseitigung von SIBO und IMO. Mein besonderer Respekt und Dank gilt Dr. Allison Siebecker, die in ihrem Therapeut*innen-Kurs eine hervorragend strukturierte Aufarbeitung des wissenschaftlichen Status quo liefert.

In diesem Ratgeber beziehe ich mich auf den aktuellen mir bekannten Stand der Wissenschaft und teile mit dir meine umfangreichen Erfahrungen, Erkenntnisse und erfolgversprechendsten Strategien aus der Behandlung unzähliger Betroffener. Darüber hinaus greife ich zurück auf anatomische, physiologische und biochemische Grundlagen bzw. Erkenntnisse der modernen Medizin sowie auf die Erkenntnisse von Kolleg*innen und ebenso auf die unschätzbaren Feedbacks aus meiner tollen Community, die sich über meinen Podcast »Erfolg durch Ernährung« und über die sozialen Medien gebildet hat.

Das Thema »Reizdarm« in all seinen Facetten ist seit geraumer Zeit ein großer Schwerpunkt in meiner Naturheilpraxis. Bei der Behandlung von Betroffenen habe ich über die Jahre folgende Feststellungen gemacht:

- Es gab bislang immer einen Grund für die Symptome, nach dem jedoch bisher einfach nicht gesucht oder der nicht gefunden wurde.
- Die meisten Reizdarm-Betroffenen litten unter SIBO oder IMO.

- Erst wenn man den Grund für die Beschwerden gefunden hat, also die Wurzel des Übels, dann kann man einen vernünftigen Behandlungsplan aufstellen.
- Es gibt keinen pauschalen »Masterplan« für die Behandlung.
- Es braucht Geduld und es braucht meist auch etwas Versuch und Irrtum.
- Es braucht den Willen der Betroffenen zur Gesundung und ihre Mitarbeit.
- Es ist sehr gut möglich, eine SIBO/IMO ein- für allemal zu beseitigen.
- SIBO und IMO selbst und wirksam zu behandeln, ist möglich und sogar sinnvoll!

Die besten und schnellsten Ergebnisse werden erzielt, wenn Betroffene beginnen, ihren Körper (wieder) als Teampartner zu begreifen; wenn sie ihre Symptome verstehen und zu Expert*innen für ihre Erkrankung und die Bedürfnisse ihres Organismus werden.

Weil Heilung in den meisten Fällen möglich ist, jedoch in den wenigsten Fällen die erforderlichen Kenntnisse vorliegen (bei Betroffenen genauso wie bei Therapeut*innen), habe ich mich dazu entschieden, dieses Buch zu schreiben. Ich teile mit dir alle mir aktuell bekannten und für dich relevanten Informationen, die du brauchst, um Beschwerden wirksam und dauerhaft zu beseitigen. Ich führe dich durch alle Schritte, die ich auch bei meinen Praxis-Behandlungen durchlaufe. Mit diesem Ratgeber hast du alle Informationen an der Hand, die du benötigst, um wieder zu dauerhafter Gesundheit zu gelangen bzw. Betroffene dorthin zu begleiten. Ich wünsche dir von Herzen, dass dies gelingt!

Gabriela Hoppe, im Frühjahr 2025