Inhalt

Ursachen

Liebe Leserin, lieber Leser 6

Nicht jeder Reizdarm ist gleich 9

Was ist eigentlich ein Reizdarm-Syndrom? 10

- Modeerkrankung Reizdarm? 11
- Was ist typisch für einen Reizdarm? 11
- Welcher Reizdarmtyp sind Sie? 13

Was ist eigentlich Verdauung? 17

Special: Wo läuft was während der Verdauung ab? 18

- Was unsere Verdauung beeinflusst 20
- Stuhlgang – leider ein Tabuthema 21
- Wenn der Bauch die Nerven verliert 23

Diagnose

Das Reizdarm-Syndrom unter der Lupe 27

Wie ein Reizdarm entsteht 28

Special: Darmflora – was ist das überhaupt? 30

- Neues aus der Forschung: Überschuss an Serinproteinase 31

Medizinisches Detektivspiel 32

- Was passiert beim Arztbesuch? 33
- Was für und gegen einen Reizdarm spricht 34
- Die körperliche Untersuchung 35

Special: Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Co. 37

- Welche Bedeutung Darminfekte haben 40
- Reizdarm als mögliche Nebenwirkung von Medikamenten 40

Special: Gute Darmflora durch Probiotika? 41

- Stress und Ärger verändern Darmmotorik 42

Special: Seelische Beschwerden haben körperliche Ursachen 44

Therapie – was Ihnen wirklich hilft 45

- Wirksame Medikamente beim Reizdarm 45

Special: Hilfe aus dem Kräutergarten 50

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

Ernährung

Genuss erlaubt: Ernährung und Reizdarm 55

Essen und sich gut dabei fühlen 56

- Wie und was esse ich eigentlich? 57
- Alles auf einen Blick: das Ernährungstagebuch 60

Gibt es eine Reizdarmdiät? 64

- Was sind optimale Getränke? 65
- Verträglichkeit von Gemüse 68
- Hoffnung durch sekundäre Pflanzenstoffe 70
- Wie viel Obst erlaubt ist 73
- Kohlenhydrate und Ballaststoffe 78
- Warum überhaupt Milch trinken? 83
- Krämpfe und Durchfall nach Milchverzehr? 84
- Fleisch, Fisch und Eier – weiterhin erlaubt? 89
- Problemfall Fett 90

Mit der Auslassdiät beschwerdefrei werden 93

- Ihre persönliche Unverträglichkeitsliste 94
- Erfolgreich mit der Auslassdiät 96
- Von der Basiskost zur Such- und Aufbaukost 99

Therapie

Unbeschwerter Alltag 103

Leben mit dem Reizdarm-Syndrom 104

- Stressmanagement 104

Special: Yoga 110

- Seelische Belastungen aufdecken 113

Relaxen für den Darm 116

- Heilung durchs Heilfasten? 116
- Wohltuende Darmmassage und -wickel 118
- Bewegung macht den Darm mobil 120

Unterwegs 121

- Panik am fremden Esstisch 121
- Unterwegs im Ausland 122
- Dort wird Ihnen geholfen! 125

Stichwortverzeichnis 126

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