

# Inhalt

Unterschätzter Motor der Gesundheit ...	13
Die Behandlung des Darms – eine Erfolgsgeschichte? ...	19
Vorne rein, hinten raus .....	21
Neue Ansichten und Einsichten .....	22
Chemische Hilfen .....	23
Fruchtbare Zwischenrufe .....	24
Interview: Alternativ oder ergänzend? Teil 1 .....	26
Den Darm ganzheitlich betrachten ...	29
Das Organ Darm – so funktioniert das Verdauungssystem .....	30
Das unglaubliche Mikrobiom in unserem Darm .....	35
Wann besiedeln uns die Keime? .....	37
Ökosystem Darm: Wie es funktioniert und warum es kippen kann ...	39
Unvorstellbare Größe .....	40
Einblicke in den Mikrokosmos .....	41
Die wichtigsten Bewohner .....	44
Unterschiedliche Aufgaben .....	47
Gesunde Mischung? .....	48
Warum das Ökosystem kippen kann .....	49
Ernährung .....	50
Medikamente .....	52
Problemfall Antibiotika .....	52
Säureblocker .....	55
Abführmittel .....	57
Koloskopie .....	58
Stress .....	58
Interview: Kann man sich glücklich essen? .....	62
Ganzkörperliche Folgen eines gequälten Ökosystems ...	65
Dysbiose – wenn bakterielles Ungleichgewicht schadet .....	65

Candidose – wenn Pilze dominieren .....	67
Gärungsdyspepsie – wenn Kohlenhydrate schlecht verdaut werden .....	67
Fäulnisdyspepsie – wenn Eiweiße schlecht verdaut werden .....	68
Fäulnis und Gärung als Problemfälle .....	68
Ständige Infekte durch Fehlbesiedlung .....	69
Wenn der Darm leck ist .....	71
Allergische Reaktionen und Intoleranzen .....	73
Histamin – Speck und Käse im Zwielight .....	75
Problemfall Milchzucker .....	76
Fructoseintoleranz .....	78
Unverdauliches Getreide .....	79
Wenn die Haut reagiert .....	80
Stimmungskanone Darm .....	81
Wenn die Bewegung leidet .....	83
Wenn der Darm selbst unter seinem Mikrobiom leidet .....	83
Dickdarmkrebs (Kolorektales Karzinom) .....	84
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (M. Crohn, Colitis) .....	85
Divertikulose/Divertikulitis .....	86
Interview: Wie viel Altsteinzeit steckt noch in uns? .....	87

### Diagnostik: einfach – schmerzfrei – aussagekräftig ... 91

Das Handling .....	92
Was man messen kann .....	93
Blut und Urin befragen .....	95
Wann braucht man die Apparatemedizin? .....	96
Mitwirkung des Patienten .....	97
Musterbefund .....	98
Kommentar .....	98
Molekulargenetische Stuhluntersuchungen .....	105
Musterbefund .....	106
Kommentar .....	107
Musterbefund .....	111
Kommentar .....	111

### Die Mikroökologische Therapie ... 113

Das Essen hinterfragen .....	114
Die Zusammensetzung der Nahrung .....	115

Die Zeit der Nahrungszufuhr .....	118
Wichtig ist, wie man isst .....	119
Auf Medikamente achten .....	119
Therapie, die dauert .....	120
Den Boden bereiten .....	121
Unerwünschte Kulturen loswerden .....	122
Enzyme und Bitterstoffe .....	123
Ungefährliche Darmantibiotika .....	123
Der Einsatz von Probiotika .....	124
Ist die Darmschleimhaut o.k.? .....	125
Sauer oder basisch? .....	126
Blähungen und Schnupfen .....	127
Diagnostik und Therapie der „Lehrerfamilie“ .....	128
Die Darmproblematik der Mutter .....	129
Kommentar zu den Befunden .....	131
Therapie .....	131
Gesamtbetrachtung .....	132
Der burnoutgefährdete Vater .....	132
Kommentar zu den Befunden .....	134
Therapie .....	137
Gesamtsicht .....	138
Die hautkranke Tochter .....	138
Kommentar zu den Befunden .....	140
Therapie .....	142
Gesamtsicht .....	142

## Übergewicht und Adipositas durch Darmbakterien ... 143

### Gesundheitsvorsorge über den Darm ... 147

Vorsorge über die Ernährung .....	148
Bestimmte Lebensabschnitte berücksichtigen .....	149
Schlaf fördert die Darmgesundheit .....	150
Interview: Alternativ oder ergänzend, Teil 2 .....	151

### Die wichtigsten Darmstörungen und -krankheiten im Überblick (aus der Sicht der Mikrobiologischen Therapie) ... 157

Darmstörungen .....	157
Blähungen (Meteorismus, Flatulenz) .....	157

Verstopfung (Obstipation) .....	158
Durchfall (Diarrhoe) .....	158
Völlegefühl/Aufstoßen/Übelkeit .....	159
Diffuse Bauchschmerzen .....	160
Oberbauchschmerzen (Roemheld-Syndrom) .....	161
Blutungen (sollten immer vom Arzt abgeklärt werden!) .....	161
Darmerkrankungen .....	162
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a.) .....	162
DivertikULOse/Divertikulitis .....	162
Darmkrebs (Colon-, Sigma- oder Rektumkarzinom) .....	163
Reizdarm (auch als Reizdarmsyndrom RDS bezeichnet) .....	163
 Lexikon der wichtigsten Begriffe ...	165