

Inhalt

Allgemeines ... 11

Die Diagnosefindung ... 17

Ausschluss anderer Erkrankungen –

die Differentialdiagnosen	23
Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)	23
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa	26
Unkomplizierte Divertikulitis	29
Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz	32
Histaminintoleranz	34
Mikroskopische Colitis	36
Darmkrebs	36
Was verursacht ein Reizdarmsyndrom?	40

Therapie des Reizdarmsyndroms ... 43

Hausmittel und Phytotherapie	45
Hypnosetherapie	48
Psychotherapie	49
Entspannungstechniken	51
Ernährung	51
Low-FODMAP-Diät	55
Medikamentöse Behandlung	60
Alosetron und Tegaserod	60
Linaclotid	61

Bakterien	62
Mikronährstoffe	67
Weitere Möglichkeiten	71
Ausblick	72
Ist das Reizdarmsyndrom heilbar?	73

Dem Reizdarmsyndrom vorbeugen ... 75

Wie man mit Blähungen reich wird –
eine kuriose Geschichte ... 81

Zum Schluss muss immer alles heraus.
Eine kurze Geschichte der Toilette
von Hagen Schaub ... 87

Literatur ... 102

Abbildungsnachweis ... 103