

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