

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