

Stichwortverzeichnis

A

Aerobier 69
After 51
Akupunktur 286
Alkohol 331
Allergie
 Gräser 162
 Nahrungsmittelal-
 lergie 162
 Pollen 162
 Pseudoallergie 165
 Weizenallergie 160
Alternativmedizin
 258, 259
 Bach-Blüentherapie
 283
 Biofeedback 287
 Bioresonanz-
 therapie 287
 Homöopathie 276,
 277, 278, 279
 Kinesiologie 288
 orthomolekulare
 Medizin 290
 Osteopathie 289
 Schulmedizin ver-
 sus 260, 261
 Schüßler-Salze
 280, 282
 TCM 284, 285, 286
Aminosäure
 essenzielle 108
Amygdala 104
Amylase 110
Anaerobier 69
Analtampon 303
Anämie 136
Anamnese 140, 141, 142
Angststörung 250
Antibiotika 332
 und Darm-
 sanierung 272
Arbeiten
 mit Reizdarm 315, 316

Arzt

 Besuch beim 135,
 140, 142, 143, 144, 145
 Den richtigen finden
 137–138, 145
 Hausarzt 137
 Untersuchung 142–145
Arztbesuch 38
 Alternativmed-
 iziner 261
 Heilpraktiker 261
Aspartam 127
Atemtest 145
 Fructose 194–195
 Laktose 194–195
Auskultation 144
Auslöser 331–337
Autoimmunerkrankungen
 und Bakterien-
 zusammensetzung
 im Darm 75

B

Bach-Blüentherapie 283
Bacteroides 74
Bakterien 34, 67, 178
 Aerobier 69
 Anaerobier 69
 Bacteroides 74
 Bazillen 68
 Döderlein-Bakterien 70
 E. coli 70
 fakultativ pathogene 71
 im Dickdarm 64
 Kokken 68
 Laktobazillen 70, 270
 Milchsäurebakterien 70
 obligat pathogene 72
 Prevotella 75
 Ruminokokken 75
 Stämme 68–69
 Staphylokokken 71
Ballaststoff 111–113, 334
Basalganglien 97

Bauch

 Druckschmerzen 154
Bauchhirn 34, 79–80
Bauchkrämpfe 31, 153
Bauchmassage 323
Bauchschmerzen 31
Bauchspeicheldrüse 110
Bazillen 68
Befindlichkeitsstörung
 256
Behandlung
 alternativmed-
 izinische 275–280,
 282–290, 292–293
 medikamentöse
 203–204, 206–207,
 209, 211–212, 215
Behandlungsmethoden
 alternative 263
Benzoesäure 128
Beschwerden 31, 148, 153
 Bauchkrämpfe 31, 153
 Bauchschmerzen 31
 Blähungen 31, 153
 depressive Ver-
 stimmung 154
 Druckschmerzen am
 Bauch 153
 Durchfall 31–33, 153
 Müdigkeit 154
 Sodbrennen 154
 Übelkeit 153
 Verstopfung 31–33
Biofeedback 287
Bioresonanztherapie 287
Bittermittel 324
Blähungen 31, 153, 303
 Medikamente ge-
 gen 204, 215
Blähungen
 und Schmerzen
 Medikamente bei 206

Blinddarm 62
 Blutarmut 136
 Blutuntersuchung
 186–187
 Blutwerte 187,
 189–192, 194
 Botenstoff 89–90
 Dopamin 89, 91
 Serotonin 89–90
 Brottrunk 325
 Burn-out-Syndrom
 243
 Butyrat 180

C

Candida 183–186
 Cerebellum 98
 Chymus 53
 Colitis ulcerosa 165
 Beschwerden 165
 Besonderheiten 165
 Ursachen 165
 Computertomografie 145
 Computertomografie (CT) 196

D

Darm 49
 Bestandteile 50–51
 Darmbakterien 34, 178
 Darmbarriere 59
 Darmbeweglichkeit
 Störung der 168
 Darmentleerung
 Gefühl der unvollständigen 32
 Darmflora 64,
 76, 178, 180
 Analyse 181–182
 bei Reizdarm 75
 im Ungleichgewicht 181
 normale 178
 Wirkung auf die
 Psyche 83–84
 Zusammensetzung 73–75
 Darm-Hirn-Achse
 81–83, 85
 Darmhypnose 254

Darmkontraktion 52
 Darmkrebs 136
 Darmmikrobiom 64
 Darmprovokationstest 197
 Darmreinigung
 266–267
 Darmsanierung 264, 266
 nach Antibiotika
 272
 Darm-Sanierung 273
 Darmspülung 264, 267
 Depression 250
 Detox 265
 Diaminoxidase 189
 Dickdarm 51, 63
 Funktion 63
 Distress 95
 Divertikulitis 167
 Divertikulose 167
 Dopamin 91
 Druckmessung
 im Analkanal 198
 Dünndarm 50, 53
 Funktion 53–57
 Duodenum 50
 Durchfall 31–33, 154
 Medikamente
 bei 207–208
 Medikamente
 gegen 215
 nächtlicher 136
 unterwegs 299–300
 Dysbiose 76, 181

E

E. coli 70
 EDEKA 58
 EEZ (enteroendokrine
 Zelle) 86
 EHEC 72–73
 Einlauf 267
 Eiweiß 108, 117
 Enddarm 51, 64
 Endometriose 167
 Endoskopie 197
 Energie 56
 ENS (enterisches Nervensystem) 80–85
 Entgiftung 265

Entspannungstechnik
 244–245, 247–249
 E-Nummer 123–124
 Epithalamus 99
 Epithel 59
 Ernährung 35
 bakterien-
 freundliche 78
 bei Reizdarm 219,
 221–224, 226–227,
 229, 232, 234–236
 FODMAP 227,
 229–230, 232–233
 gesunde 128
 leichte Vollkost 226
 Nahrungsmittel, die gut
 tun 224, 226
 Nahrungsmittel,
 die man meiden
 sollte 221–223
 Reizdarmbeschwerden
 lindern 236
 Säure-Basen-Diät 292
 umstellen 44
 Ernährungstagebuch 219
 Eustress 95
 Evidenzgrad 213–214
 Expertenempfehlung 214

F

Facebook 255, 312
 Fehlbesiedlung
 bakterielle 155
 Fett 108, 114
 Fettsäure 114
 gesättigt 114, 116–117
 mehrfach ungesättigt
 114–117
 Transfettsäure 116
 ungesättigt 114–117
 Flatulenz 31
 FODMAP 227,
 229–230, 232–233
 Fruktane 228
 Fruktose 229
 Atemtest 194–195
 Fruktosemalabsorption
 59, 151, 153, 155, 196
 Test 195
 Functional Food 44

G

GABA (gamma aminobutyric acid) 91
 Galaktane 229
 Gallensäureverlustsyndrom 168
 Gastritis 169
 Gehirn
 Bestandteile 96–99
 Epithalamus 99
 Großhirn 97
 Hirnstamm 99
 Hypothalamus 100
 Kleinhirn 98
 Subthalamus 100
 Thalamus 100
 Zwischenhirn 99
 Giardialambliose 169
 Glukagon 110–111
 Glukose 108
 Glutamat 126
 Gluten 118, 123, 158–159, 161
 Glutenempfindlichkeit 162
 Glutenfreiheit 160
 Glutensensitivität 161
 Glutenunverträglichkeit 158
 Glycerol 114
 Großhirn 80–81, 97

H

Hausmittel
 323–326, 328–329
 Haustren 52
 Hautpflege 305
 Heilmethoden
 alternative 45
 Heilung 40
 Hinton-Test 198
 Hirnstamm 99
 Histamin 118, 123, 163
 in Lebensmitteln 164
 Histaminintoleranz 163, 189
 Histaminunverträglichkeit 190
 Homöopathie 276–279

Hormon

Glukagon 110–111
 Insulin 110–111
 PYY 86, 88
 Sättigungshormon
 86, 88

Hormone

im Darm 86

Hypersensitivität
 viszerale 83

Hypophyse 101

Hypothalamus 99–101

I

IgG4-Antikörper 192
 Igg4-Test 192
 IgG4-Test 194
 Ileozökalklappe 62
 Immunsystem
 darmassoziiertes 54, 60
 Ingwerwasser 286
 Inkontinenz 302
 Inkontinenzhilfen 302
 Inspektion 143
 Insulin 110–111

K

Kinesiologie 288
 Kleinhirn 98
 Kohlenhydrat 108
 Kokken 68
 Kolitis
 eosinophile 167
 Kolonhydrotherapie
 263, 267
 Kot 172–176
 Beschaffenheit 174
 Farbe 173
 Geruch 172
 Stuhlprobe 174–176
 Zusammensetzung
 172, 175
 Kotstau 301
 Krebs 166
 Bauchspeicheldrüse 166
 Dickdarm 166
 Eierstockkrebs 167
 Magen 166
 Speiseröhre 166
 Kur 312–313

L

Laktobazillen 70, 270
 Laktose 229
 Atemtest 194–195
 Laktoseintoleranz 59,
 149–150, 155, 195–196
 Test 195
 Leaky gut 190–191
 Leaky-Gut 192
 Lebensmittel
 fermentierte 325
 Linderung 40
 Lipase 110
 Lipid 114
 Low-FODMAP-Diät 227,
 229–230, 232–233
 Einstieg 232
 Wirksamkeit 232

M

Magen-Darm-
 Sanierung 264, 273
 Magengeschwür 169
 Magenschleimhautentzündung 169
 Magnetresonanztomografie (MRT) 197
 Makronährstoff 108
 Makronährstoffe 53
 Makrostress 238
 Mandelkern 104
 Manometrie 198
 Mastdarm 51, 64
 Mastzelle 61
 Medikamente 44
 bei Blähungen 204
 bei Schmerzen und Blähungen 206
 Evidenzgrad 213, 215
 Expertenempfehlung 214–215
 gegen Blähungen 215
 gegen Durchfall
 207–208, 215
 gegen Schmerzen 204, 215
 gegen Verstopfung
 209, 211, 215
 pflanzliche 259

Medizin
 alternative 257–259
 orthomolekulare 290
 Mehrfachzucker 109
 Mikrobiom 64,
 68, 75, 178
 bei Reizdarm 75
 Mikrobiom-Darm-
 Hirn-Achse 85
 Mikroentzündung 61
 Mikronährstoff 118–119
 Mikrostress 238
 Mikrozotten 55
 Morbus Crohn 165
 Beschwerden 165
 Besonderheit 165
 Ursachen 165
 Motilitätsstörung
 intestinale 168
 MR-Defäkografie 198
 MR-Sellink 197
 Müdigkeit 154

N

Nahrungsmittelal-
 lergie 162
 Naturheilkunde 259
 Nervensystem
 enterisches 80–85
 Nervus vagus 84, 90–91
 Nicht-Arzneimittel 44

O

Oberflächen-Elektromyo-
 grafie (EMG) 198
 Obstipation 32, 52
 Omega-3-Fett-
 säure 115–116
 Omega-6-Fett-
 säure 115–116
 Osteopathie 289

P

Palpation 143
 Pankreas 110
 Pankreasinsuffizienz
 exokrine 168
 Parasympathikus 85
 Peptid 117
 Perkussion 144

Permeabilität
 intestinale 60
 Phytotherapeutika 44
 Polyole 229
 Prevotella 75
 Probiotika 205, 234–235,
 270–271, 273
 Protease 110
 Protein 108
 Pseudoallergie 165
 Psyche 34, 37, 238
 Psychoanalyse 253
 Psychotherapie 251–252
 analytische 253
 Psychoanalyse 253
 Therapeutensuche
 254
 tiefenpsychologisch
 fundierte 253
 Verhaltenstherapie 252

R

Reizdarmsyndrom
 Beschwerden 31
 Häufigkeit 29
 medikamentöse Be-
 handlung 204, 206,
 209, 215, 217
 postinfektöses 191
 Symptome 37
 Typen 33
 Ursachen 33–35
 Rektum 51, 64
 Resorption 57
 Rom I Kriterien 36
 Ruminokokken 75

S

Säure-Basen-Diät 292
 Schlafen 336
 Schließmuskel 65
 Schmerzen
 gemeinsam auftreten 205
 Medikamente bei
 204, 206, 215
 und Blähungen
 Schulmedizin
 versus Alternativ-
 medizin 260–261
 Schüßler-Salze 280, 282

SeHCAT-Test 198
 Selenium-Homotauro-
 cholsäure-Test 198
 Serotonin 89–90
 Sodbrennen 154
 Sorbit 154
 Sorbitunver-
 träglichkeit 145
 Stress 34, 94, 238, 337
 Distress 95
 Eustress 95
 Hormone 103
 Makrostress 238
 Mikrostress 238
 negativer 95
 oxidativer 291
 persönliches
 Risiko 239
 positiver 95
 Reaktion 105
 Reaktion auf 102
 Symptome 242
 Umgang mit
 244–249
 und Reizdarm
 105, 242–243
 Wirkung auf die Ge-
 sundheit 240–242
 Stress-Skala 238
 Stuhl 174
 Beschaffenheit 174
 Farbe 173
 Geruch 172
 Zusammensetzung
 172, 175
 Stuhlinkontinenz
 65, 302
 Stuhlprobe 174–176
 Subthalamus 100
 Sympathikus 85
 Symptome 31, 37, 147
 System
 limbisches 104

T

TCM 284–286
 Tee 326, 328
 Tenesmus 32
 Thalamus 99
 Therapie 42

Medikamente 44
 medikamentöse
 203–204,
 206–212, 217
 Tight junctions
 60, 190–191
 T-Lymphozyten 77
 Traditionelle Chi-
 nesische Medizin
 (TCM) 284–286
 Transfettsäure 116
 Transitzeitmessung
 im Kolon 198
 Traubenzucker 108
 Trigger
 331–333, 335, 337
 Triglycerid 114
 Trinkmenge 328
 Trockenpflaumen 328
 Tryptophan 90

U

Übelkeit 154
 Ulcus duodeni 169
 Ulcus ventriculi 169
 Ultraschallunter-
 suchung 196

Untersuchung
 Atemtest 145
 Auskultation 144
 Computertomo-
 grafie 145
 Darmspiegelung 145
 Gastroskopie 145
 Koloskopie 145
 Laborunter-
 suchung 145
 Magenspiegelung 145
 Palpation 143
 Perkussion 144
 Ultraschall 145
 Unterwegs
 mit Reizdarm
 298–299, 317

V

Verhaltenstherapie 252
 Verstimmung
 depressive 154
 Verstopfung 31–33, 52
 Medikamente gegen
 209, 211, 215
 Vitamine 77

W

Wärmflasche 329
 Wasseraufnahme 57
 Wasserstoff-Atem-
 test 194–195
 Weizenallergie 160
 Weizensensitivität 161
 Unterschied zur
 Zöliakie 162
 Windelhosen 302
 Windeln 302

Z

Zelle
 enteroendokrine 86
 Zöliakie 59, 157–158, 196
 Behandlung 159
 Unterschied zur Wei-
 zenssensitivität 162
 Zonulin 191–192
 Zotten 55
 Zusatzstoff 118, 123, 125
 Zweifachzucker 109
 Zwölffingerdarm 50, 57
 Zwölffingerdarmge-
 schwür 169

