

Vorwort	6	Diagnostik – was ist wirklich sinnvoll?	41
Reizdarm: die häufigste Fehl- diagnose in der Medizin	9	Warum Spiegelungen nicht immer weiterhelfen	42
Reizdarm – was es ist und was es nicht ist	10	■ Warum werden diese Unter- suchungen so häufig durchgeführt?	43
■ Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome	11	Stuhldiagnostik – aber richtig	45
■ Welche Ursachen hinter einem Reizdarm stecken	14	■ Wichtig: Untersuchung nach Verdauungsrückständen	46
■ Eine psychosomatische Erkrankung im besten Sinne	17	■ Wichtig: Untersuchung nach Fetten	47
Special: Darmpilze – Quatsch oder ernst zu nehmendes Problem?	21	■ Befunde: So lesen Sie sie richtig	48
Gleiche Symptome – verschiedene Ursachen	27	Special: Laborwerte verstehen	51
■ Gallensäureverlustsyndrom	27	Blutdiagnostik – aber richtig	53
■ Gallenfunktionsstörung	30	■ Nur wenige Untersuchungen machen Sinn	54
■ Bauchspeicheldrüsenschwäche	31	Special: Laborwerte verstehen	56
■ Laktoseintoleranz	32	Wie erkenne ich ...	58
■ Fruktoseintoleranz	33	■ ... ein Gallensäurenverlust- syndrom?	58
■ Sorbitintoleranz	34	■ ... eine Gallenfunktionsstörung?	59
■ Glutenunverträglichkeit	35	■ ... eine Bauchspeicheldrüsen- schwäche?	60
■ Histaminintoleranz	36	■ ... eine Laktoseintoleranz?	61
■ Nahrungsmittelallergien	37	Special: Welche Atemtests uns weiterbringen	62
Special: Meine Symptome als Kopiervorlage	38	■ ... eine Fruktoseintoleranz?	63
		■ ... eine Sorbitintoleranz?	63
		■ ... eine Glutenunverträglichkeit?	64
		■ ... eine Histaminintoleranz?	68
		■ ... eine Nahrungsmittelallergie?	69
		Special: Mehrfach betroffen	75

Therapie – was Ihnen wirklich hilft	79	■ Hilfe bei Glutenunverträglichkeit	93
Funktionsstörungen	80	■ Hilfe bei Histaminintoleranz	96
■ Hilfe bei Gallensäureverlustsyndrom	80	■ Hilfe bei Nahrungsmittelallergien	99
■ Hilfe bei Gallenfunktionsstörung	82	■ Hilfe bei Reizdarmbeschwerden nach Infektionen oder Antibiotika	102
■ Hilfe bei Bauchspeicheldrüsenschwäche	83	Symptomlinderung von Bauchbeschwerden	109
■ Hilfe bei Laktoseintoleranz	85	■ Was tun bei Verstopfung?	110
Special: Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit für Osteoporose?	89	■ Was tun bei Durchfall?	112
■ Hilfe bei Fruktoseintoleranz	90	■ Was tun bei Blähungen?	113
■ Hilfe bei Sorbitintoleranz	92	Special: Heiltees	118
		Hilfe beim richtigen Reizdarm	120
		■ Konventionelle Medizin	121
		■ Naturheilkundliche Mittel, Neuraltherapie und 5-HTP	126
		Special: 5-HTP: Kein Arzneimittelhersteller beantragt die Zulassung	128
		■ Der Einfluss der Psyche	129
		Service	131
		■ Labore	131
		■ Diät-Lebensmittel-Hersteller	132
		■ Literatur	133
		■ Stichwortverzeichnis	134