

INHALT

VORWORTE	11
UNTERSCHÄTZTER MOTOR DER GESUNDHEIT	17
DIE BEHANDLUNG DES DARMS – EINE ERFOLGSGESCHICHTE?	24
Vorne rein, hinten raus	27
Neue Ansichten und Einsichten	28
Chemische Hilfen	30
Fruchtbare Zwischenrufe	31
Interview: Alternativ oder ergänzend? Teil 1	34
DEN DARM GANZHEITLICH BETRACHTEN	39
Das Organ Darm – so funktioniert das Verdauungssystem	41
Das unglaubliche Mikrobiom in unserem Darm	47
Wann besiedeln uns die Keime?	50
ÖKOSystem DARM: WIE ES FUNKTIONIERT UND WARUM ES KIPPEN KANN	52
Unvorstellbare Größe	54
Einblicke in den Mikrokosmos	56
Die wichtigsten Bewohner	58
Unterschiedliche Aufgaben	63

6 Inhalt

Gesunde Mischung?	64
Warum das Ökosystem kippen kann	66
Ernährung	67
Medikamente	70
Problemfall Antibiotika	71
Säureblocker	76
Abführmittel	80
Koloskopie	81
Stress	82
Interview: Kann man sich glücklich essen?	86

GANZKÖRPERLICHE FOLGEN EINES GEQUÄLTEN ÖKOSYSTEMS 91

Dysbiose – wenn bakterielles Ungleichgewicht schadet	92
Candidose – wenn Pilze dominieren	95
Gärungsdyspepsie – wenn Kohlenhydrate schlecht verdaut werden	95
Fäulnisdyspepsie – wenn Eiweiße schlecht verdaut werden ...	96
Fäulnis und Gärung als Problemfälle	97
Ständige Infekte durch Fehlbesiedlung	98
Wenn der Darm leak ist	102
Allergische Reaktionen und Intoleranzen	105
Histamin – Speck und Käse im Zwielicht	107
Problemfall Milchzucker	109
Fructoseintoleranz	112
Unverdauliches Getreide	114
Wenn die Haut reagiert	115
Stimmungskanone Darm	116

Wenn die Bewegung leidet	118
Wenn der Darm selbst unter seinem Mikrobiom leidet	120
Dickdarmkrebs (Kolorektales Karzinom)	120
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	
(M. Crohn, Colitis)	122
Divertikulose/Divertikulitis	123
Interview: Wie viel Altsteinzeit steckt noch in uns?	126

**DIAGNOSTIK: EINFACH – SCHMERZFREI –
AUSSAGEKRÄFTIG 133**

Das Handling	135
Was man messen kann	137
Blut und Urin befragen	140
Wann braucht man die Apparatedizin?	142
Mitwirkung des Patienten	143
Musterbefund	144
Kommentar	144
Molekulargenetische Stuhluntersuchungen	151
Musterbefund	154
Kommentar	154
Musterbefund	160
Kommentar	160

DIE MIKROÖKOLOGISCHE THERAPIE 163

Das Essen hinterfragen	164
Die Zusammensetzung der Nahrung	166
Die Zeit der Nahrungszufuhr	171
Wichtig ist, wie man isst	171

8 Inhalt

Auf Medikamente achten	172
Therapie, die dauert	173
Den Boden bereiten	175
Unerwünschte Kulturen loswerden	176
Enzyme und Bitterstoffe	177
Ungefährliche Darmantibiotika	179
Der Einsatz von Probiotika	180
Ist die Darmschleimhaut o.k.?	181
Sauer oder basisch?	183
Blähungen und Schnupfen	185
Diagnostik und Therapie der »Lehrerfamilie«	186
Die Darmproblematik der Mutter	187
Kommentar zu den Befunden	188
Therapie	191
Gesamtbetrachtung	191
Der burnoutgefährdete Vater	192
Kommentar zu den Befunden	194
Therapie	198
Gesamtsicht	199
Die hautkranke Tochter	200
Kommentar zu den Befunden	203
Therapie	205
Gesamtsicht	206

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS DURCH DARMBAKTERIEN	207
---	------------

GESUNDHEITSVORSORGE ÜBER DEN DARM	215
Vorsorge über die Ernährung	216
Bestimmte Lebensabschnitte berücksichtigen	218
Schlaf fördert die Darmgesundheit	220
Interview: Alternativ oder ergänzend, Teil 2	222
DIE WICHTIGSTEN DARMSTÖRUNGEN UND -KRANKHEITEN IM ÜBERBLICK (aus der Sicht der Mikroökologischen Therapie)	232
Darmstörungen	232
Blähungen (Meteorismus, Flatulenz)	232
Verstopfung (Obstipation)	233
Durchfall (Diarrhoe)	234
Völlegefühl/Aufstoßen/Übelkeit	235
Diffuse Bauchschmerzen	236
Oberbauchschmerzen (Roemheld-Syndrom)	237
Blutungen (sollten immer vom Arzt abgeklärt werden!)	238
Darmerkrankungen	239
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a.)	239
Divertikulose/Divertikulitis	240
Darmkrebs (Colon-, Sigma- oder Rektumkarzinom)	241
Reizdarm (auch als Reizdarmsyndrom RDS bezeichnet)	242
LEXIKON DER WICHTIGSTEN BEGRIFFE.	245
REGISTER.	256