

INHALT

01	DER UNTERSCHÄTZTE GESUNDHEITSMOTOR	12
02	DIE BEHANDLUNG DES DARMS - EINE ERFOLGSGESCHICHTE?	18
	Vorne rein, hinten raus	21
	Neue Ansichten und Einsichten	22
	Chemische Hilfen	23
	Fruchtbare Zwischenrufe	24
	Interview: Alternativ oder ergänzend (Teil 1)	26
03	DEN DARM GANZHEITLICH BETRACHTEN	30
	Das Organ Darm - so funktioniert das Verdauungssystem	32
	Das unglaubliche Mikrobiom in unserem Darm	38
	Wann besiedeln uns die Keime?	41
04	ÖKOLOGISCHES DARMSYSTEM - WIE ES FUNKTIONIERT UND WARUM ES KIPPEN KANN	42
	Unvorstellbare Größe	44
	Einblicke in den Mikrokosmos	45
	Die wichtigsten Bewohner	47
	Unterschiedliche Aufgaben	51
	Gesunde Mischung?	52
	Warum das Ökosystem kippen kann	53
	<i>Ernährung</i>	54
	<i>Medikamente</i>	56
	<i>Problemfall Antibiotika</i>	57
	<i>Säureblocker</i>	60
	<i>Abführmittel</i>	63

<u>Koloskopie</u>	64
<u>Stress</u>	65
Interview: Kann man sich glücklich essen?	70
GANZKÖRPERLICHE FOLGEN EINES GEQUÄLTEN ÖKOSYSTEMS	74
Dysbiose – wenn bakterielles Ungleichgewicht krank macht	74
Candidose – wenn Hefen dominieren	76
Gärungsdyspepsie – wenn zu viele Kohlenhydrate gegessen werden	77
Fäulnisdyspepsie – wenn Eiweiße schlecht verdaut werden	77
Fäulnis und Gärung als Problemfälle	78
Wenn der Darm unter einer Störung der Durchlässigkeit leidet	79
Ständige Infekte durch Fehlbesiedlung	81
Allergische Reaktionen und Intoleranzen	83
<u>Histamin – Speck und Käse im Zwielight</u>	85
<u>Problemfall Milchzucker</u>	87
<u>Fructoseintoleranz</u>	89
<u>Unverdauliches Getreide</u>	90
Ständig wiederkehrende Blasenentzündungen der Frau	91
Wenn die Haut reagiert	92
Wenn die Psyche leidet	93
Wenn die Bewegung leidet	95
Wenn das Herz unter den Darmbakterien leidet	97
Wenn das Gehirn angegriffen wird	98
Wenn der Darm selbst unter seinem Mikrobiom leidet	99
<u>Dickdarmkrebs (kolorektales Karzinom)</u>	99
<u>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)</u> <u>wie M. Crohn oder Colitis</u>	101
<u>Wenn Divertikel uns das Leben schwer machen</u> <u>(Divertikulose/Divertikulitis)</u>	102
Interview: Wie viel Altsteinzeit steckt noch in uns?	104

06

DIAGNOSTIK: EINFACH – SCHMERZFREI – AUSSAGEKRÄFTIG 110

Das Handling	112
Was man messen kann	113
Blut und Urin befragen	115
Wann braucht man die Apparatediagnostik?	117
Mitwirkung des Patienten	117
Musterbefund	119

Kommentar 119

Molekulargenetische Stuhluntersuchungen 126

Musterbefund 128

Kommentar 130

Musterbefund 137

Kommentar 137

07

DIE MIKROÖKOLOGISCHE THERAPIE 140

Das Essen hinterfragen 141

Die Zusammensetzung der Nahrung 143

Die Zeit der Nahrungszufuhr 147

Wichtig ist, wie man isst 147

Auf Medikamente achten 148

Eine Therapie, die dauert 149

Den Boden bereiten 150

Unerwünschte Kulturen loswerden 151

Enzyme und Bitterstoffe 152

Ungefährliche Darmantibiotika 153

Der Einsatz von Probiotika 154

INHALT

Ist die Darmschleimhaut okay?	155
Sauer oder basisch?	156
Blähungen und Schnupfen	158
Diagnostik und Therapie der „Lehrerfamilie“	159
<i><u>Die Darmproblematik der Mutter</u></i>	160
<i>Kommentar zu den Befunden</i>	162
<i>Therapie</i>	163
<i>Gesamtbetrachtung</i>	163
<i><u>Der Vater und sein Risiko für ein Burn-out</u></i>	164
<i>Kommentar zu den Befunden</i>	166
<i>Therapie</i>	169
<i>Gesamtbetrachtung</i>	170
<i><u>Die hautkranke Tochter</u></i>	171
<i>Kommentar zu den Befunden</i>	173
<i>Therapie</i>	175
<i>Gesamtbetrachtung</i>	176
08 ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS DURCH DARMBAKTERIEN	178
09 GESUNDHEITSVORSORGE ÜBER DEN DARM	184
Vorsorge über die Ernährung	185
Bestimmte Lebensabschnitte berücksichtigen	187
Schlaf fördert die Darmgesundheit	189
Interview: Alternativ oder ergänzend? (Teil 2)	190
10 WICHTIGE DARMSTÖRUNGEN UND -KRANKHEITEN AUS SICHT DER MIKROÖKOLOGISCHEN THERAPIE	198

Darmstörungen	198
<i><u>Blähungen (Meteorismus, Flatulenz)</u></i>	198
<i><u>Verstopfung (Obstipation)</u></i>	199
<i><u>Durchfall (Diarrhoe)</u></i>	200
<i><u>Völlegefühl/Aufstoßen/Übelkeit</u></i>	200
<i><u>Diffuse Bauchschmerzen</u></i>	201
<i><u>Oberbauchschmerzen (Roemheld-Syndrom)</u></i>	202
<i><u>Blutungen (sollten immer vom Arzt abgeklärt werden!)</u></i>	202
Darmerkrankungen	203
<i><u>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a.)</u></i>	203
<i><u>Divertikulose/Divertikulitis</u></i>	204
<i><u>Darmkrebs (Colon-, Sigma- oder Rektumkarzinom)</u></i>	205
<i><u>Reizdarm (auch Reizdarmsyndrom; RDS)</u></i>	205
REGISTER	208
ABBILDUNGSNACHWEIS	216