

Inhalt

| | | | |
|---|----|--|----|
| 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: Dampilze – 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 |

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