

Dr. med. Volker Schmiedel

Verdauung!

99 verblüffende Tatsachen

Endlich Klartext:

- Reizdarm – die häufigste Fehldiagnose
- Welche Untersuchungen und Therapien wirklich helfen



Inhalt



1 Ursachen

Vorwort	6
Reizdarm: die häufigste Fehl- diagnose in der Medizin	9
Reizdarm – was es ist und was es nicht ist	10
■ Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome	11
■ Welche Ursachen hinter einem Reizdarm stecken	14
■ Eine psychosomatische Erkrankung im besten Sinne	17
Special: Darmpilze – Quatsch oder ernst zu nehmendes Problem?	21
Gleiche Symptome – verschiedene Ursachen	27
■ Gallensäureverlustsyndrom	27
■ Gallenfunktionsstörung	30
■ Bauchspeicheldrüsenschwäche	31
■ Laktoseintoleranz	32
■ Fruktoseintoleranz	33
■ Sorbitintoleranz	34
■ Glutenunverträglichkeit	35
■ Histaminintoleranz	36
■ Nahrungsmittelallergien	37
Special: Meine Symptome als Kopiervorlage	38



2 Diagnose

Diagnostik – was ist wirklich sinnvoll?	41
Warum Spiegelungen nicht immer weiterhelfen	42
■ Warum werden diese Unter- suchungen so häufig durchgeführt?	43
Stuhldiagnostik – aber richtig	45
■ Wichtig: Untersuchung nach Verdauungsrückständen	46
■ Wichtig: Untersuchung nach Fetten	47
■ Befunde: So lesen Sie sie richtig	48
Special: Laborwerte verstehen	51
Blutdiagnostik – aber richtig	53
■ Nur wenige Untersuchungen machen Sinn	54
Special: Laborwerte verstehen	56
Wie erkenne ich ...	58
■ ... ein Gallensäurenverlust- syndrom?	58
■ ... eine Gallenfunktionsstörung?	59
■ ... eine Bauchspeicheldrüsen- schwäche?	60
■ ... eine Laktoseintoleranz?	61
Special: Welche Atemtests uns weiterbringen	62
■ ... eine Fruktoseintoleranz?	63
■ ... eine Sorbitintoleranz?	63
■ ... eine Glutenunverträglichkeit?	64
■ ... eine Histaminintoleranz?	68
■ ... eine Nahrungsmittelallergie?	69
Special: Mehrfach betroffen	75



3 Therapie

Therapie – was Ihnen wirklich hilft	79
Funktionsstörungen	80
■ Hilfe bei Gallensäureverlustsyndrom	80
■ Hilfe bei Gallenfunktionsstörung	82
■ Hilfe bei Bauchspeicheldrüsenschwäche	83
■ Hilfe bei Laktoseintoleranz	85
Special: Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit für Osteoporose?	89
■ Hilfe bei Fruktoseintoleranz	90
■ Hilfe bei Sorbitintoleranz	92
■ Hilfe bei Glutenunverträglichkeit	93
■ Hilfe bei Histaminintoleranz	96
■ Hilfe bei Nahrungsmittelallergien	99
■ Hilfe bei Reizdarmbeschwerden nach Infektionen oder Antibiotika	102
Symptomlinderung von Bauchbeschwerden	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 Arzneimittelhersteller beantragt die Zulassung	128
■ Der Einfluss der Psyche	129
Service	131
■ Labore	131
■ Diät-Lebensmittel-Hersteller	132
■ Literatur	133
■ Stichwortverzeichnis	134



1 Ursachen

Reizdarm:
die häufigste
Fehldiagnose in
der Medizin



Reizdarm – was es ist und was es nicht ist

Info

In der internationalen Fachliteratur hat sich der Begriff des Irritable Bowel Syndrome (IBS) eingebürgert. Das ist unter Umständen wichtig für Ihre Internetrecherche in medizinischen Datenbanken.

Heute spricht man vom Reizdarmsyndrom oder kurz Reizdarm oder noch kürzer RDS. Wenn im Folgenden von Reizdarm die Rede ist, dann soll damit das »echte Reizdarmsyndrom« gemeint sein – im Gegensatz zum Pseudoreizdarm, der fatalen Fehldiagnose, die zwar wie ein Reizdarm aussieht, die meist ungerechtfertigt bei den Patienten gestellt wird, aber eine ganz andere Ursache hat.

Synonyme für Reizdarm

- Colon irritabile
- spastisches Kolon
- Colica mucosa
- funktionelle Darmbeschwerden
- Reizdarmsyndrom (RDS)
- vereinfacht: Reizdarm
- Irritable Bowel Syndrome (IBS)

Epidemiologen (Spezialisten für statistische Erhebungen in der Medizin) behaupten, dass 15 bis 25 Prozent der Menschen in Industrienationen Reizdarmbeschwerden aufweisen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die unterschiedlichen Häufigkeiten hängen davon ab, wie stark die Beschwerden sind. Bei dieser Angabe sind auch die leichten bis mäßigen Beschwerden eingeschlossen. Nicht jeder hat dabei einen so starken Leidensdruck, dass er damit zum Arzt geht. Wirklich starke Beschwerden, die den Patienten damit in die Arztpraxis treiben, haben meiner Schätzung nach jedoch bestimmt 5 Prozent, vielleicht sogar 10 Prozent aller Erwachsenen.

In den Umfragen werden dabei stets die Reizdarmbeschwerden abgefragt. Die Diagnose »Reizdarm« darf daraus jedoch noch nicht gefolgert werden. Sie ist eigentlich eine Ausschlussdiagnose, d. h. man müsste diagnostisch alle anderen in Frage kommenden Krankheiten ausgeschlossen haben – was allerdings so gut wie nie geschieht.

Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome

Natürlich stehen Schmerzen und Blähungen bei Beschwerden des Reizdarmsyndroms ganz weit vorn. Das Problem ist, dass alle in der Übersicht angegebenen Symptome bei einer Schwäche der Bauchspeicheldrüse genauso wie bei einer Milchzuckerunverträglichkeit oder aber bei einer Nahrungsmittelallergie auftreten können. Anhand der Beschwerden allein sind diese Krankheiten kaum voneinander und schon gar nicht vom Reizdarm unterscheidbar – genau das macht es ja so schwierig, die richtige Diagnose zu stellen.

Beschwerden bei Reizdarm

- Schmerzen, Krämpfe und Missempfindungen im Bauch
- Besserung nach Stuhlgang
- Blähungen, Abgang von Winden

Wichtig

Treten diese Symptome innerhalb eines Jahres an mindestens zwölf Wochen auf (von den letzten drei Punkten sollten mindestens zwei erfüllt sein) und lassen sich keine anderen Ursachen finden, dann gilt die Diagnose Reizdarm als gesichert.

- häufige Stuhlentleerungen
- Konsistenz: hart, weich, breiig, wässrig oder wechselnd
- gesteigerter Stuhl drang, Darmentleerung erleichtert oder hinterlässt das Gefühl, nicht entleert zu sein oder Schleimabgang

Ein paar Besonderheiten helfen uns aber weiter: Bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche kommt es fast immer zu einem Durchfall, wenn etwa fettreiche Speisen verzehrt werden. Ebenso bei einer Milchzuckerunverträglichkeit nach Milchverzehr. Und auch Allergiker reagieren bei dem Genuss »ihrer« Lebensmittel meist mit Gasbildung und Durchfall.

Typisch ist der Wechsel der Beschwerden

Gerade der Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung ist typisch, wenn auch leider nicht beweisend für den Reizdarm. Weitere Indizien, die den Verdacht auf den Bösewicht Reizdarm lenken:

- kein Gewichtsverlust in den letzten Monaten/Jahren
- deutliche und inadäquat erscheinende Krebsangst
- keine nächtlichen Beschwerden
- Beschwerden werden schlimmer bei Stress oder Konflikten
- Beschwerdeverbesserung an Wochenenden oder im Urlaub
- weitere funktionelle Störungen (Seite 14)

Viele Reizdarmpatienten beschäftigen sich fast nur noch mit ihrem Darm und was ihm gut tut oder eben nicht, was kein Wunder ist, denn die Beschwerden sind zum Teil sehr unangenehm. Daher dreht sich irgendwann alles ums Essen und die dadurch vielleicht ausgelösten Beschwerden. Oft haben die Patienten auch Angst, dass es Krebs sein könnte (obwohl doch die drei Darmspiegelungen in den letzten fünf Jahren nichts dergleichen ergeben haben). Das Gewicht ist meist konstant.

Wenn Sie aber beispielsweise 6 kg im letzten halben Jahr abgenommen haben, ohne dass Sie Ihre Nahrungszufuhr einge-

schränkt haben, muss unbedingt nachgeschaut werden, ob eine organische Erkrankung dahintersteckt. Dann muss der Stuhl auf den Fettgehalt untersucht werden, dann kann auch einmal eine Darmspiegelung angezeigt sein, um einen Tumor auszuschließen.

Der Reizdarm lässt sie nachts in Ruhe

Wenn Sie z.B. eine Fettverdauungsstörung haben und abends fettreich essen, dann ist Ihre Nacht gelaufen. Die Gasproduktion in Ihrem Darm wird Sie kaum zur Ruhe kommen lassen. Der Reizdarm lässt Sie hingegen nachts meist gut schlafen, jedenfalls was das Gas angeht. Was macht Ihr Darm, wenn Sie mal nachts um drei Uhr aufwachen? Wie fühlt sich der Bauch an, wenn Sie morgens aufstehen und noch nicht gefrühstückt haben? Der Reizdarm lässt sie nachts und früh morgens meist in Ruhe, wird aber in der Regel im Tagesverlauf immer gereizter.

Stress mag er schon gleich gar nicht. Ein schwieriges Kundengespräch, Druck vom Chef oder ein Streit mit dem Partner steigert Ihre Beschwerden? Am Wochenende, im Urlaub oder durch Entspannungsübungen wird es deutlich besser? Das könnte auf einen Reizdarm hindeuten. Auch wenn weitere funktionelle Störungen (Seite 14) vorliegen, steigert dies die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen des Reizdarms. Ich drücke mich hier bewusst so vorsichtig aus.

Leider können wir auch nicht sagen, dass der Reizdarm gesichert ist, wenn Sie z.B. vier der aufgeführten Symptome aufweisen. Aber je besser Sie sich in der Liste wiederfinden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass doch ein »richtiger« Reizdarm vorliegt.

Reizdarm führt nur selten zu einer Gewichtsreduktion – und wenn, dann nur weil der Patient sich kaum noch traut, irgendetwas zu essen.



▲ Beschwerden verursacht vor allem fettes Essen am Abend.

Achtung
Kein Symptom allein beweist den Reizdarm.

Stichwortverzeichnis

- Abführmittel** 20, 110
Aerophagie 18
AIDS 22
Alkohol 20, 69, 112
Allergen 99
Allergie 32
– IgG-vermittelte 100
– mehrfache 75
– Nährstoffe 100
– sinnvolle Untersuchungen 71
Allergietest 37
– medizinisch anerkannter 71
Amitriptylin 68, 121
Antibiotika 16, 102
Antibiotika-Einsatz, mikrobiologische Therapie 107
Antibiotikaresistenzen 107
Antikörperbestimmung, antimykotische Behandlung 23
Antimykotikum 22
Anti-Pilz-Diät 23
α-Antitrypsin 49
Appetitlosigkeit 118
Artischocke 82
Artischockenpräparat 60, 77
Artischockenunverträglichkeit 83
Aspirin 36
Asthma-Anfall, heiße Rolle 116
Atemtests 62
Aufstoßen, häufiges 18
Auslasstest 100
Auslassversuch 20
Autoimmunerkrankung 36
Ayurveda 116 f
- Backwaren** 35
Ballaststoffe 81, 111
Ballaststoffpräparate 20
Bauchbeschwerden
– Symptomlinderung 109 ff
– unklare, Glutenunverträglichkeit 35
Bauchhirn 16
Bauchschmerzen, krampfhaft 121
Bauchspeicheldrüsenschwäche 12, 31, 48
– Diagnose 60
– Hilfe 83 f
– Stufenschema der Behandlung 85
Beipackzettel 20
Beruhigungstee 118
Beschwerden
– nächtliche 81
– bei Reizdarm 11
– Wechsel 12
Bifidobakterien 24
Bioresonanz 73 f
Bitterstoffe 82
Blähungen 11, 45, 113 f
– Ayurveda 116
– und häufiges Aufstoßen 18
– Kräuter 115
– Linderung 114
- Blähungstee (AFK-Tee)** 118
Blutarmut 65
Blutdiagnostik 53 ff
Blutkörperchen, weiße 48
Blutsenkung 53
Blutungsneigung 65
Blutzuckermessung 62
Bonbons, zuckerfreie 34
Bryonia 127
- Calprotectin** 49
Candida 21
Carbo vegetabilis 126
Clostridien 108
Colestyramin 81 f
Colitis
– antibiotikaassoziierte 108
– ulcerosa 19
– – Escherichia-coli-Bakterien 106
Colocynthis 127
- Darm, Aufnahmestörung** 22
Darmbewegungen, krampfartige 116
Darmfläche 105
Darmflora 16, 104
Darmfloraanalyse 50
Darmerkrankung, Abführmittel 110
Darm-Koliken, heiße Rolle 116
Darmkrebs, fortgeschrittenes Stadium 43
Darmpilze 21 ff
Darmreinigung 24
– Darmschleimhaut
– Ernährung 104
– gereizte, PMN-Elastase 48
Darmschleimhautbarriere, Undichtigkeit 101
Darmspiegelung 42 f
Darntumoren 20
Darmverschluss 19
Depression 18
– 5-HTP 128
– maskierte 18
– Serotoninmangel 127
Diabetes mellitus Typ 1 31
Diabetiker-Produkte 34
Diaminoxidase 36
– Bestimmung 69
– Nachweis 54
Diaminoxidasemangel, nachgewiesener 98
Diarrhö, chologene 29, 58
Diät-Lebensmittel-Hersteller 132
Dickdarm 31
Divertikulitis 20
Drogen 112
Dünndarmspiegelung, Glutenunverträglichkeit 65
Dünndarmüberwucherungssyndrom (SBOG) 29
Durchfall 12
– chronischer 112 f
– fette Speisen 12
– starker 29
Durchfallmittel 113
Durchschlafstörung, Serotoninmangel 127
- Dysbiose** 16, 50
– massive 76
- Eier** 65
Eingeweide, Überempfindlichkeit 15
Einlauf 24
Einspeicheln, richtiges 114
Eisen 55
Eliminationsversuch 72
Endomysium-Antikörper 65 f
Energieversorgung 106
Entschämungsmittel 121
Entspannungsübungen 130
Enzyme 84
Ernährungs-Tagebuch 34, 93
Erschöpfung 65
Escherichia-coli-Bakterien 102
Essen, abendliches, fettes 13
Esskultur 114
- Farbstoffe** 97
Fäulnisstuhl 25, 50
Fertigprodukte 112
Fette, Untersuchung 47
Fettsäuren 47
Fettverdauung, Gallensäuren 19
Fettverdauungsstörung 47
– Pilze 23
– schwere 77
Flohsamen 20, 80, 112
Flüssigkeitsmenge, ausreichende 111
Frucht-Joghurt 25
Früherkennungsuntersuchung 46
Fruktose 25, 33
Fruktosegehalt, Lebensmittel 91
Fruktoseintoleranz 33
– Diagnose 63
– hereditäre 63
– Hilfe 90
Funktionsstörungen 80 ff
- Galle** 27
Gallenblase, Entfernung 30
Gallendysfunktion 77
Gallenfunktionsstörung 30
– Diagnose 59
– Hilfe 82
– Therapie 83
Gallengrieß 30
Gallenkolik 30
Gallensäuremangel trotz Gallensäureüberschuss 76 f
Gallensäuren
– Fettverdauung 19
– Stuhldiagnostik 49
Gallensäureverlustsyndrom 27 ff, 49, 77
– Diagnose 58 f
– Hilfe 80 f
– Ursachen 29
Gallensteine 30
Gallentee 118
Gastroenterologe 42, 45
- Gastroskopie** 42
Geburt, Symbioselenkung 105
Gelenkschmerzen 65
Gemüse, milchsauer vergorenes 106
Gemüserohkost 111
Gentechnologie 99
Geschmacksverstärker 97
Gesundheitsleistung, individuelle (IGeL) 46
Getreidesorten, verträgliche 94
Gewicht 12
Gewichtsabnahme 12
Gewichtsverlust 19
Gladin-Antikörper 50
Globuli 88
Glückshormon Serotonin 16
Gluten 33
– verestetes 94
Gluten-Antikörper 50
– Stuhluntersuchung 66
Glutenempfindlichkeit 76
Glutenenteropathie 66 f
Glutenunverträglichkeit 35
– Diagnose 64
– Hilfe 93 f
– Stufenschema 67
– Symptome 64
– Zwischenstufen 66
- Harongarine** 84
Hauttest 71
Heilerde 81
Heilmittel 106 f
Heiltees 118
Heiße Rolle 116
Heißhunger, Serotoninmangel 127
Histaminabbau 100
Histaminintoleranz 36
– Diagnostik 68 f
– Hilfe 96 f
– Therapie 98
– Untersuchungen 54
Homöopathie 126
5-HTP 127 f
Hygiene, überzogene 105
Hypersensibilität, viszerale 15
- IgA-Spiegel** 23
IgE-Antikörper 70
IgG-Antikörper 70
IgG-Test, falsch-positiver 71
IgM-Spiegel 23
Immunschwäche 22
Infekt, mikrobiologische Therapie 108
Infektion 102
– probiotische Keime 106
Irritable Bowel Syndrome (IBS) 10
- Joghurt, probiotische** 24 f
Johanniskraut 122 f
- Kaiserschnitt** 105
Kalium 55
– Muskeltätigkeit 110
Kalzium 89

- Histaminabbau 100
 - Kalziumlieferanten 89
 - Kaugummi 92
 - Kefir 106
 - Keime, probiotische 106
 - Kind, steril entbundenes 105
 - Kinesiologie 73 f
 - Koffein 20, 112
 - Kohlenhydrate 23
 - Kokarzinogen 29
 - Kokosmilch 86
 - Kolon-Hydro-Therapie 24
 - Koloskopie 42
 - Konflikt, tiefergehender 18
 - Konservierungsmittel 97
 - Kopiervorlage 38
 - Krankheit
 - funktionelle 14
 - psychosomatische 17
 - Kratztee 71
 - Kräutertee, entspannender 130
 - Krebs 12
 - Krebsrisiko, Glutenunverträglichkeit 96
 - Kreuzallergie 37
 - Kurkuma-Präparat 83
- Labore 131**
- Laborwerte 51
 - Verstehen 56 f
 - Lactoferrin 49
 - Laktase 85
 - Laktobazillen 24, 102
 - Laktose 25, 32
 - Medikamente 88
 - Laktosegehalt, Milchprodukte 87
 - Laktoseintoleranz 32
 - Diagnose 61
 - Hilfe 85 f
 - Osteoporose 89
 - Regeln 86
 - Laktoseverzicht 86
 - Leaky-Gut-Syndrom 49, 72
 - Therapie 101
 - Lebensmittel
 - allergieauslösende 99
 - bittere 83
 - blähungsfördernde 115
 - Fruktosegehalt 91
 - glutenfreie 95
 - histaminfreisetzende 97
 - histaminreiche 97
 - sorbitreiche 92
 - Leber 29
 - Leberzirrhose 19
 - Leibwidel, feuchtwarme 116
 - Leidensdruck 122
 - Leinsamen 20
 - Verstopfung 112
 - Leukozyten 104
 - Loperamid 113
 - Lycopodium 126 f
- Magen-Darm-Infektion 19**
- Magen-Darm-Trakt, sensibler 15
 - Magenschmerzen, starke 43
 - Magenspiegelung 42
 - Magentee 118
- Magnesium 54 f, 72
 - Histaminabbau 100
 - Muskelätigkeit 110
 - richtiger Reizdarm 124
 - Malabsorptionssyndrom 46
 - MCT-Fette 83
 - Medacalm 125
 - Medikamente 20
 - Histamin 68
 - Histaminunverträglichkeit 98
 - Laktose 88
 - Menstruationsstörung 65
 - Metamizol 68
 - Methangas 26
 - Metoclopramid 68
 - Migräne, 5-HTP 128
 - Milch 64
 - laktosefreie 87
 - Milcheiweiß 25
 - Milcheiweißallergie 61
 - Milchersatzmittel 86
 - Milchprodukte, Laktosegehalt 87
 - Milchsäurebakterien 88
 - Milchzucker 25
 - Milchzuckerunverträglichkeit 12
 - Mineralpräparate auf Milchsückerbasis 88
 - Morbus Crohn 19
 - Muskelkrampf 65
 - Muskelätigkeit 110
 - Mykose 21 ff
- Nährstoffe, Fettverdaunungsstörungen 55**
- Nahrung, ausreichendes Kauen 114
 - Nahrungsergänzungsmittel, Verstopfung 112
 - Nahrungsmittelallergie 37
 - Diagnostik 69 f
 - Hilfe 99 f
 - RAST 54
 - Symptome 70
 - Natriumhydrogencarbonat 84
 - Nervenkostüm, Stabilisierung 130
 - Nervensystem, vegetatives 15
 - Neurose 18
 - Neutralfette 59
 - Nikotin 20, 69, 112
 - Nüsse 89
 - Nux vomica 127
 - Nux-vomica-Homaccord 126 f
 - Nystatin 22
- Obstipation 110 f**
- Osteoporose 89
- Pankreas-Elastase 1 48, 60
 - Pankreatitis 31
 - Pfefferminze 124 f
 - pH-Wert 50
 - Pilzbehandlung, Sinn und Unsinn 22 f
 - Pilzbesiedelung, natürliche, Keimzahlen 21
- PMN-Elastase 48
 - Postcholestyestomiesyndrom 59
 - Probiotika 76
 - Procain 129
 - Prophylaxe 107
 - Provokationstest 100
 - Laktoseintoleranz 61
 - Provokationsversuch 72
 - Pseudoreizdarm 10
 - Psyche 17 f, 129
 - Psychopharmaka
 - Nachlassen der Beschwerden 122
 - Therapie 121
- RAST-Test 54, 70**
- Reisedurchfall 107
 - Reizblase 14
 - Reizdarm
 - medikamentöse Therapie 124
 - postinfektiöser 107
 - richtiger
 - – Hilfe 120 ff
 - – konventionelle Medizin 121
 - Synonyme 10
 - Unruhe, Tee 118
 - Ursachen 14
 - Reizdarmbeschwerden, weitere Ursachen 19
 - Rohkost, Vata-Erhöhung 117
 - Rotationsdiät 99
- Salmonellen 113
 - Sauerkraut 106
 - Schilddrüse, neuraltherapeutische Behandlung 129
 - Schilddrüsenfehlfunktion 20
 - Schmerzen 11
 - Schnupfenviren, Darm 107
 - Schock, allergischer 72
 - Schüßler-Salz-Tabletten 88
 - Schwefelverbindungen 97
 - Seifen 54
 - Serotonin 16
 - Serotoninantagonisten 123
 - Serotoninmangel 16, 127
 - Serotoninwiederaufnahmehemmer, selektive (SSRI) 121
 - Serumferritin 55
 - Soja 65, 89
 - Sojamilch 86
 - Sorbitintoleranz 34
 - Diagnose 63 f
 - Hilfe 92 f
 - Spascupreel 127
 - Sport 130
 - Sprudel 89
 - Sprue, einheimische 35
 - Störung, neurotische 18
 - Stress 13
 - Stuhl
 - Blut 43
 - heller 30
 - Stuhlanalyse, Pilze 21
 - Stuhlagnostik 45 ff
 - Stuhldrang, gesteigerter 12
- Stuhlentleerung, häufige 12
 - Stuhlflora und Darmschleimhaut 106
 - Stuhlfloranalyse 102
 - Stuhluntersuchung
 - Fettgehalt 13
 - Pilze 23
 - Sulfur 126
 - Symbioselenkung 25, 103
 - Geburt 105
 - Symptome
 - gleichzeitig auftretende 14
 - als Kopiervorlage 38 f
- Tabletten, homöopathische 88**
- Tagesverlauf, Reizdarm 13
 - Test, energetischer 100
 - Therapie
 - antidepressive 18
 - gallesstimulierende 81
 - Transglutaminase-Antikörper 65 f
- Vata-Störung 116**
- Vegetarier 47
 - Verdauung
 - Anregung 118
 - Magnesium 124
 - tageszeitliche Rhythmik 114
 - Verdauungsenzyme 84
 - Verdauungsenzymproduktion 31
 - Verdauungsrückstände 46
 - Verdauungssystem 27
 - Verstopfung 110 f
 - Magnesiummangel 54
 - Vitamin
 - B₆ 54
 - B₁₂ 29
 - C
 - – Histaminabbau 100
 - – magenfreundliches 101
 - D 55
 - Vitaminanalyse 67
 - Vitaminmangel 90 f
 - Vollbad, warmes 130
 - Vollblutanalyse 55
 - Vollblutmineralanalyse 67, 72
 - Vollkorn 111
 - Vollwertkost 47
- Wasserstoffatmetest 61 f, 63**
- Winde, Abgang 11
 - 4-Winde-Tee 118
- Zahnschäden 65**
- Zigaretten 20
 - Zink 54 f, 72
 - Histaminabbau 100
 - Zöliakie 33, 35
 - Analysen 67
 - Zottenatrophie 66
 - Zucker
 - Mykose 23
 - normaler, Fruktose 33
 - Zucker-Ersatzstoff 63
 - Zusatzstoffe 97

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr Trias Verlag

E-Mail Leserservice:
heike.schmid@medizinverlage.de

Adresse:
Lektorat Trias Verlag, Postfach 30 05 04,
70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli
Redaktion: Anja Fleischhauer
Bildredaktion: Christoph Frick, Anja Fleischhauer

Umschlaggestaltung und Layout:
Cyclus · Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto: getty
Fotos im Innenteil: Fancy/Jupiter Images: S. 13, 35, 61,
88, 111; Gettyimages: S. 3; Klosterfrau: S. 125; Photo
Alto: S. 68; Photo Disc: S. 15, 130; Pixelquelle: S. 90,
115; Pixland: S. 19, 73, 109; Stock.Xchnng: S. 20, 25, 26,
27, 57, 82, 85, 93, 103; Bernhard Widmann, Stuttgart:
S. 4, 5, 8/9, 10, 40/41, 42, 45, 53, 58, 78/79, 80, 120,
131; Markus Zeller/Pitopia, S. 119
Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise
etwas mit der Krankheit zu tun.

© 2008 TRIAS Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz: Fotosatz Buck, 84036 Kumhausen
gesetzt in: InDesign CS3
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
08058 Zwickau

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3428-3

1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis:

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen
Entwicklungen unterworfen. Forschung und klini-
sche Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse,
insbesondere was Behandlung und medikamentöse
Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine
Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf
der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren und
Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass
diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung
des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und
Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine
Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist
angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipack-
zettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls
nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob
die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder
die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der
Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung
ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präpa-
raten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht
worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt
auf eigene Gefahr des Benutzers**. Autoren und Verlag
appellieren an jeden Benutzer, ihnen etwa auffallende
Ungenauigkeiten mitzuteilen.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wur-
den vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und
Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch
kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine
Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauf-
tragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden
ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden
nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen
eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen
werden, dass es sich um einen freien Warennamen
handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheber-
rechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der
engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Überset-
zungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.