



INHALT

Vorwort	4
---------	---

Die große Geschichte vom kleinen Unterschied	8
---	----------

Warum Frauen eine andere Medizin brauchen	9
---	---

XY ungelöst	10
-------------	----

Der weibliche Darm – komplex und einzigartig anders	11
---	----

Reizdarm, weiblich, sucht Verständnis	22
--	-----------

Es ist »nur« ein Reizdarm	23
---------------------------	----

Diagnose: »Reizdarm«	24
----------------------	----

Mehr als eine funktionelle Störung	25
------------------------------------	----

Bodyshaming made by Darm	27
--------------------------	----

Was ist Henne, was ist Ei?	27
----------------------------	----

Hallo, Hirn, hier spricht Darm – warum ein guter Draht nach oben wichtig ist	29
--	----

Wie ein Reizdarm entsteht – und warum das bei Frauen so häufig passiert	34
---	----

Hormone – wenn der Darm zur Diva wird	42
--	-----------

Weibliche Influencer mit großem Wirkungskreis	43
---	----

Die Macht der Hormone	44
-----------------------	----

Zicke zacke Damenkacke – auch der Darm hat seine Tage	45
---	----

Bedeutsame Balance: Hormone und Histamin	51
--	----

Checkpoint Darmbarriere	58
--------------------------------	-----------

Warum es wichtig ist, Grenzen zu ziehen	59
---	----

Die drei Schutzebenen des Darms	59
---------------------------------	----

Nicht mehr ganz dicht? Diagnose »Leaky Gut«	61
---	----

PCOS – Darm, Hormone und Stoffwechsel auf Achterbahnfahrt	66
--	-----------

Darmbarriere trifft Damenbart	67
-------------------------------	----

Hormone in Dysbalance – auf Ursachensuche im Darm	69
---	----

Das Darmmikrobiom – Steuerzentrale für weibliche Gesundheit	72
--	-----------

Die Macht der Mikroben	73
------------------------	----

Unseren Untermietern auf der Spur	73
-----------------------------------	----

Östrolom – Hormonbalance aus dem Darm	77
---------------------------------------	----