

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 9 |
| 1. Die Entdeckung des Mikrobioms | 11 |
| Die mikrobielle Revolution | 11 |
| Wir verdanken unser Leben den Bakterien | 16 |
| Epigenetik, EHEC und das Leben im Darm | 22 |
| Bakterien reagieren auf Reize gemeinsam | 30 |
| Aus Bakterien»flora« wird »Mikrobiom« | 35 |
| 2. Ein Mikrobiom entsteht Ein neues Organ | 41 |
| Darmbakterien im Fruchtwasser | 41 |
| Die Wiege des Mikrobioms | 47 |
| Stillen mit Mikroben fürs Baby | 53 |
| Muttermilch züchtet Darmmilieu | 59 |
| 3. Wir sind nicht immun! | 73 |
| Asthmafrei dank Matratzenmikroben | 73 |
| Geschwisterbakterien bewahren die Gesundheit | 80 |
| Wir brauchen uns nicht zu verteidigen | 85 |
| Bakterien bilden das Immunsystem | 90 |
| 4. Bedrängnis im Bauch | 96 |
| Die neuen Seuchen | 96 |
| Das Schleimhautmikroben-Duo | 100 |
| Gutes Kauen pflegt den Darm | 106 |
| Ballaststoffe sind Bakterienfutter | 111 |
| Verstopfungsfrei mit Bakterienfülle | 115 |
| <i>Leaky gut</i> - der löchrige Darm | 122 |
| Weizen, ein unschuldiges Getreide | 126 |
| Darmbakterien regulieren Entzündungen | 132 |
| 5. Der gereizte Darm | 136 |
| Der Reizdarm: ein Mikrobiom-Mangelsyndrom | 136 |
| Die Entstehung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen | 142 |
| Durcheinander im Darm | 148 |
| Wenn dem Darm der Atem stockt | 154 |
| Cholesterinausscheidung aus dem Darm | 162 |
| 6. Die Karriere des kranken Darms | 170 |
| Von der Dickdarmdesinfektion zum Joghurt | 170 |
| Darmkrebs braucht Bakterienhilfe | 174 |
| Der Darm als Spiegel persönlicher Ordnung | 180 |
| Wir erleben die Außenwelt innen | 184 |
| Der Mann, der seine Frau heilte | 191 |

| | |
|---|-----|
| 7. Es geht um die Wurst | 197 |
| Von schlank und dick machendem Mikrobemix | 197 |
| Mikroben für den Winterspeck | 203 |
| Stuhl- und Schleimhautmikroben | 208 |
| Ernährung als Mikrobiomschock | 214 |
| Essen aus Sicht des Darms | 220 |
| Der echte Genuss | 225 |
| Die Mischung macht's | 228 |
| Schlank mit Bakterienfutter | 235 |
| 8. Bauchgehirn und Kopfgefühle | 241 |
| Das enterische Nervensystem | 241 |
| Essen hält Leib und Seele zusammen | 246 |
| Das Glück liegt im Darm | 252 |
| Mikroben machen mutig | 258 |
| Wir sind nicht „normal“ | 263 |
| Mikroben wirken bei ADHS | 266 |
| Autismus und die Mikrobiota | 273 |
| Alzheimer, Parkinson und Bauchgehirn | 277 |
| 9. Wenn sich das Mikrobiom erschreckt | 285 |
| Appell zur Ausrottung | 285 |
| Die fehlgedeutete Mikrowelt | 289 |
| Die Rehabilitation des <i>Helicobacter pylori</i> | 298 |
| Die Elastizität des gesunden Mikrobioms | 302 |
| Bakterien retten sich in Resistenz | 309 |
| Hyperaktive Candidapilze | 315 |
| Es gibt guten Grund zur Hoffnung | 323 |
| 10. Der Schlüssel zu Heilung | 327 |
| Keine neue Diät | 327 |
| Mikrobiomfreundliche Ernährung | 332 |
| Der Darm drückt etwas aus | 339 |
| Bakterien können heilen | 345 |
| Probiotika | 352 |
| Effektive Mikrobenteams | 356 |
| Danke | 362 |
| Anhang | 363 |
| Quellen | 363 |
| Anmerkungen | 365 |