

SCHLANK MIT DARM – DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

Vorwort	6
1. DURCH DICK UND DÜNN MIT DARMBAKTERIEN	9
Willkommen in der Darm-WG	10
Die richtigen Keime im Darm zu haben, bringt zahlreiche Vorteile	
Wie schwer ist ein Bakterium?	12
Kilo-Killer und Fett-Freunde	12
Warum ist das Thema Darmbakterien so aktuell?	15
Schlank aus dem Bauch heraus	16
Kennen Sie Ihren BMI?	18
Gesünder mit neuen Keimen	19
Häufigkeit von Keimen in ...	20
Vielfalt macht schlank	20
2. DIE EVOLUTION DER DARMBAKTERIEN	23
Mehr Leben im Darm	24
Antibiotika – Kahlschlag im Darmwald	25
Bakterien, wo seid ihr?	26
Die Darmflora von Naturvölkern schützt vor Darmkrebs	26
3. DARMBAKTERIEN – TAKTGEBER UNSERER GESUNDHEIT	29
Keim und Mensch – nur gemeinsam sind wir stark	30
Bakterien reparieren Beton und produzieren Kunststoff	32
Eifrige Gesundheitsförderer	33
Allergien und Neurodermitis	33
Autismus	34

Abwehrkräfte	35
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	36
Darmkrebs	36
Zuckerkrankheit	37
Eine eigene Brauerei im Darm	38

4. SO WERDEN IHRE DARMBAKTERIEN ZU WILLIGEN DIÄTHELFERN 41

Abnehmen mit den richtigen Keimen	42
Keim-Tsunami	42
Prä, Pro oder Syn?	43
Probiotische Keime, die eine Gewichtsreduktion unterstützen (durch Studien belegt)	44
10 Tipps, mit denen Sie Ihre Darmbakterien glücklich machen	44
Bakterienfutter? Wo finde ich das?	47

5. DIE DARM-DIÄT AUF EINEN BLICK 57

6. DER 6-WOCHEN-DIÄTPLAN 63

Brot und Brötchen aus der eigenen Bäckerei	64
Die 14-Tage-Diät mit 1000 Kalorien:	
Frühstück, Mittag- und Abendessen	67
Die 14-Tage-Diät mit 1200 Kalorien:	
Frühstück, Mittag- und Abendessen	105
Die 14-Tage-Diät mit 1500 Kalorien:	
Frühstück, Mittag- und Abendessen	143

Literatur	182
Impressum	190