

Inhalt

Vorwort	11
----------------	-----------

TEIL 1 MEHR MIKROBE ALS MENSCH

1. Kinder und Mikroorganismen: Eine magnetische Anziehungskraft	17
--	-----------

Mikroben: Tötet sie alle!	17
Die Rache der Mikroben	20
So sind Kinder eben	25
Mikroorganismen: Unsere unverzichtbaren kleinen Helfer	29

2. Ein neu entdecktes Organ: Das menschliche Mikrobiom	33
---	-----------

Unsichtbares Leben	33
Kontaminationen vermeiden um jeden Preis	35
Mikroorganismen: Partner der Evolution	36
Der Mensch, ein wandelnder Haufen Mikroorganismen	40
Schulung der Immunzellen	45
Unsere Mikroben versorgen, damit sie uns versorgen	47

TEIL 2 BABYS UND IHRE MIKROBEN GROSSZIEHEN

3. Schwangerschaft: Für zwei essen? Versuchen Sie, für Billionen zu essen!	55
---	-----------

Das Mikrobiom in der Schwangerschaft	55
Das vaginale Mikrobiom	59
Der Stress, das Baby und die Mikroorganismen	61

7

Infektionen und Antibiotika: Können wir dem in der Schwangerschaft entgehen?	64
Über den sinnvollen Umgang mit Antibiotika	68
B-Streptokokken abwenden	70
Haben Bakterien auf uns einen vorgeburtlichen Einfluss?	72
4. Geburt: Willkommen in der Welt der Mikroorganismen	77
Die besten Pläne	77
Kaiserschnittepidemie	80
Eine schmutzige Geburt ist eine gute Geburt	85
Hoffnung »säen« für die Zukunft	89
Antibiotika während der Geburt	91
Frühchen	94
5. Muttermilch: Flüssiges Gold	99
Zu jung geboren	99
Die Fütterung der Billionen	101
Stillen: Nicht so einfach, wie es scheint	106
Wenn Stillen keine Option ist	110
Stillen nach Kaiserschnitt	113
6. Feste Nahrung: Reichhaltigere Kost für die Mikroben	120
Mit neuen Speisen kommen neue Mikroorganismen	120
Der Segen der Vielfalt	122
Wann, was und wie viel?	126
Riskante Kost	129
7. Antibiotika: Flächenbombardierung des Mikrobioms	138
Das Antibiotikum-Paradox	138
Wundermittel des 20. Jahrhunderts	139
Widerstand ist zwecklos	143
»Mama, mein Ohr tut weh!«	145
Gar nicht so wunderbare Wundermittel	149
Probiotika zu Antibiotika – ein Widerspruch?	153

8. Haustiere: Die besten Freunde der Mikroben	158
Liebe auf den ersten Schleck	158
Aus der Wildnis auf die Couch	158
Keine Angst vor Hundesabber!	163
9. Lebensweise: Mikrobendefizit-Syndrom	169
Hunger nach Natur	169
Zu sauber	171
Sauberkeit – Fragen und Antworten	175

TEIL 3 KOLLATERALSCHADEN

10. Adipositas: Die Menschheit wird schwerer	195
Körpergewicht und das Mikrobiom	195
Fette Mäuse	198
Von Mäusen und Menschen	200
Die optimale Ernährung des Mikrobioms	202
Antibiotika und kindliches Übergewicht	204
Mangelernährung	207
Magersucht (Anorexia nervosa)	209
11. Diabetes: Mikroben lieben Süßkram	215
Eine Krankheit auf dem Vormarsch	215
Überzuckerte Schwangerschaft	217
Fingerpieks und Insulinpumpen	218
Die typisch westliche Ernährung: Ein allzu süßes Leben	221
12. Darmerkrankungen: Feuer im Bauch!	227
Der Darm: Ein hochempfindlicher, neun Meter langer Schlauch	227
Zum Schreien	231
Ein paar Gedanken zu Gluten: Mikroben und Zöliakie	235
Reizdarmsyndrom	240
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)	243

13. Asthma und Allergien: Mikroorganismen erleichtern uns das Atmen	250
Asthma – eine Last	250
Suche nach den »Übeltätern«	254
Aus dem Darm in die Lunge	258
Allergien und auch noch Ekzeme?	262
14. Das Bauchgefühl: Das Mikrobiom und das Gehirn	268
Von unten nach oben denken	268
Die Mikroben sind schuld!	271
Mikroorganismen und unsere Stimmungslagen	276
Stress, Depressionen und Ängste	278
Autismus-Spektrum-Störungen	280
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	288
Der Weg zu besserer Hirngesundheit	290
15. Impfen hilft!	295
Das gar-nicht-so-magische Königreich	295
Ein elterliches Dilemma	298
Impfen und das Mikrobiom – gibt es einen Zusammenhang?	303
16. Mikroorganismen in Tablettenform	311
Die Zukunft	311
Das Mikrobiom verstehen	314
Analyse <i>Ihres</i> Mikrobioms	317
Jenseits der Gene: Mikrobielle Metaboliten	319
Präbiotika	321
Zurück in die Zukunft: Stuhltransplantationen	322
Wiederbesiedlung des Darms	325
Blick in die Kristallkugel	326
Individuelle Diäten	329
Danksagung	335
Ausgewählte Quellen	339
Sachregister	349