

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	41
Ein neues Organ	41
Darmbakterien im Fruchtwasser	47
Die Wiege des Mikrobioms	53
Stillen mit Mikroben fürs Baby	59
Muttermilch züchtet Darmmilieu	67
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 Mikrobenmix	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 zur 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	372
Stichwortverzeichnis	374