

Inhalt

Einleitung	
Unbekannte Untermieter	9
Risikocheck	
Wie gesund ist Ihre Darmflora?	25
Teil I	
Hundert Milliarden	
Freundschaftsanfragen	29
1. Willkommen an Bord:	
<i>Von der Wiege bis zur Bahre in bester Gesellschaft</i>	32
2. Bauch und Gehirn unter Dauerfeuer:	
<i>Neue Erkenntnisse zur Entzündungsbereitschaft</i>	59
3. Der depressive Bauch:	
<i>Der Darm als Spaßbremse und Angstmacher</i>	94
4. Dick und dumm durch falsche Freunde:	
<i>Die überraschenden Verbindungen zwischen Darmbakterien, Appetit, Übergewicht und Gehirn</i>	126
5. Autismus und der Darm:	
<i>Grenzgänge der Hirnforschung</i>	150

Teil II	
Aufbruch im Darm	181
6. Ein Schlag in die Magenrube:	
<i>Die Wahrheit über Fruktose und Gluten</i>	183
7. Wenn das Gleichgewicht kippt:	
<i>Party für die Schurken</i>	198
Teil III	
Die Kur für die grauen Zellen	225
8. Das Mikrobiom verwöhnen:	
<i>Sechs gehirnfrende Strategien</i>	227
9. Fleißige Mitbewohner willkommen:	
<i>Ergänzungsmittel als willige Helfer</i>	255
10. Der Hirnfutter-Wochenplan:	
<i>Intelligente Ernährung für ein gesünderes Gehirn</i>	273
Epilog	
Wie es weitergeht	324
Danksagung	339
Anmerkungen und Quellen	341
Der Autor	364
Stichwortverzeichnis	365