

INHALT

Einleitung 11

Der Vagus-Nerv: Beruhigende Darm-Kommunikation 27

Der Vagus-Nerv-Stimulator 28 · Somatisches und vegetatives Nervensystem 30 · Stimulation aus dem Darm 31 · Der Stressnerv als Gegenspieler des Vagus-Nervs 36 · Der Vagus-Nerv als Zuhörer und Wanderer 40 · Die Entwicklung des Vagus-Nervs und seines Netzwerkes 44 · Der soziale Vagus-Nerv 46 · Der ursprüngliche Vagus-Nerv: Erstarrung 49 · Resilienz-Stärkung durch Förderung des vegetativ-sozialen Vagus 57 · Interozeption: Den Darm hören 62 · Achtsamkeit 68 · Vagus-Nerv-Training 69 · Erforschung des Vagus-Nervs mit LSD 77

**Darmnerven und -hormone:
Intelligenz und Glück aus dem Bauch 85**

Das Darmnervensystem 85 · Darmdemenz und Verstopfung 88 · Sozialer Stress und Darmnervensystem 91 ·

Die Botenstoffe des Darmnervensystems: Glückshormone
im Darm 92 · Tranquilizer aus dem Darm 96

Die Inselrinde: Bauchgefühl und Hunger 99

Inselrinde, Körperwahrnehmung und Bewusstsein 102 ·
Die Darm-Hirn-Balance bei Entscheidungen 104 · Die
Darm-Hirn-Balance bei der Ernährung 111 · Hunger und
Scham 115 · Vorübergehendes Fasten ist gesund 119 ·
Inselrinde und Körperunzufriedenheit 124 · Inselrinde
und psychiatrische Krankheiten 131

Das Hirnbelohnungssystem: Zuckersucht und Idealgewicht 137

Das menschliche Hirnbelohnungssystem 138 · Das Marsh-
mallow-Experiment 145 · Neuropsychologie der
Sucht 148 · Gibt es eine Sucht nach Darmbelohnung? 150 ·
Bulimie 152 · Was an der Nahrung macht süchtig? 159 ·
Die »Fettsucht« ist eine Zuckersucht 171 · Die optimale
Zuckerzufuhr 176 · Der glykämische Index: Der Schlüssel
zur gesunden Gewichtsreduktion 178 · Zuckerlust als Folge
und Ursache der Depression 185 · Verzicht auf Zucker als
Therapie 190

Die Darmbakterien: Die Krise unserer Arbeiterklasse · 193

Einfluss der Darmbakterien auf unsere Gesundheit und
Psyche 193 · Ursprung und Vielfalt der Darmflora 202 ·

Darmflora und Ernährung 207 · Darmbakterien, Untergewicht und Knochendichte 211 · Darmbakterien und Entgiftung 214 · Die Darmflora beeinflusst die Wirkung von Arzneimitteln 216 · Wie die Darmflora mit dem Gehirn kommuniziert und Emotionen beeinflusst 217 · Die Ur-Darmflora der Hadza: Warum die Bakterienvielfalt verloren ging 219 · Dysbiose: Gestörtes Gleichgewicht der Darmflora 225 · Darmbakterien und Übergewicht: Warum werden manche Menschen leichter dick? 227 · Gibt es bakterielle Wurzeln des Autismus? 231 · Depression, Stress, Angst: Eine mögliche Folge von Dysbiose? 236

Darmbarriere und Darmimmunsystem: Warum wir so verletzlich sind 243

Warum macht die Grippe depressiv? 243 · Die Abwehr beginnt im Mund 249 · Kehldeckel, Speiseröhre und Magen: Sodbrennen und Globusgefühl 255 · Dünndarm: Die Entgrenzung des menschlichen Körpers 263 · Dickdarm: Anastasias »ungewohntes Gefühl« 267 · Fress- und Killerzellen: Der Kampf gegen das unbestimmte Fremde 271 · Erworbene Immunantwort: Das Fürchten lernen 273 · Darm-Immun-Hirn-Connection: Die tiefe Verwandtschaft von Immunsystem und Psyche 276 · Psycho-Immuntherapie mit Präbiotika 280 · Zöliakie und Glutensensitivität: Glutenwahn oder Diätenhysterie 284 · Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Leiden mit Scham 294 · Darm-Blut-Schranke, Leaky Gut und Leaky Brain: Wenn Grenzen zerstört werden 298 ·

Multiple Sklerose: Rätselhafter Ursprung im Darm 304 ·
Parkinson-Krankheit: Lähmender Missbrauch des Vagus-
Nervs 306

Die Darmparasiten: Psychopathen mit Charme 309

Von Parasiten und Psychopathen 309 · Wie Toxoplasmen
unsere Persönlichkeit verändern 312 · Toxoplasmen als
Ursache der Schizophrenie? 319 · Darmparasiten schützen
vor Alzheimer-Demenz 321

Ausblick 325

Dank 333

Anmerkungen 335

Literatur 341

Sachregister 359