

VORWORT

- 5 Auf der Suche nach dem Jungbrunnen
- 6 Der Darm und seine Bewohner
- 7 Nahrung für den Jungbrunnen

UNSER JUNGBRUNNEN

- 10 **Das Mikrobiom der Hundertjährigen**
- 13 **Die Darmbarriere**
- 17 **Aktivieren wir gemeinsam den Jungbrunnen in uns**
- 17 Das Mikrobiom
- 18 Bakterien bestimmen über unser Immunsystem
- 19 Allzu viel schadet unserem Jungbrunnen
- 19 Chronische Entzündungen
- 20 Das große Artensterben in uns
- 22 **Das Mikrobiom im Laufe des Lebens**
- 22 Wie kommen die Bakterien in unseren Darm?
- 23 Wie verändert sich das Mikrobiom im Alter?
- 24 Stress lässt uns altern
- 25 Vitamine müssen auch aufgenommen werden, um zu wirken
- 26 Bewegung stärkt nicht nur die körperliche Fitness
- 27 **Ernährung als Jungbrunnen**
- 28 Ernährung, die uns jung hält?
- 31 Wie die Ernährung unsere Verdauung beeinflusst
- 37 Was ist die Mittelmeerdiät?
- 37 Natürliche Ballaststoffe
- 41 Gesunde Fettsäuren
- 43 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 46 **Die Zukunft der Bakterienwirkung auf unseren gesamten Körper**
- 47 **30 Rezepte für ein längeres Leben**