

INHALT

DR. MATTHIAS RIEDL

VORAB GEFRAGT

BAUCHGEFÜHLE

WIE DER DARM UNSERE

SEELE BEEINFLUSST

Neue Blickwinkel

Essen kann mehr als satt machen

Das Bauchhirn

Wenn Nahrung Medizin ist

DIE FATALEN FOLGEN VON
ENTZÜNDUNGEN

Akute Entzündungen

Chronische Entzündungen

Wie kommt es überhaupt zu
stillen Entzündungen?

| | | |
|----|---|----|
| | »WUNDERWAFFE« MIKROBIOM | 18 |
| 5 | Ein unterschätztes Organ | 18 |
| | Das Mikrobiom – ein Kosmos für sich | 20 |
| | Fehlbesiedelung mit schwerwiegenden Folgen | 22 |
| 9 | EXTRA: Signale der Darmbakterien | 23 |
| | KRANKMACHER NAHRUNG? | 24 |
| 10 | Unsere Nahrung ist wenig natürlich | 24 |
| | Gift für Darm und Psyche | 25 |
| | Übergewicht feuert Entzündungen an | 27 |
| 11 | EXTRA: Krankheitsfaktor Stress | 29 |
| | WAS DARM UND PSYCHE WIRKLICH BRAUCHEN | 31 |
| 14 | SCHLUSS MIT ENTZÜNDUNGEN! | 32 |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | Omega 3: gesunde Fette | 32 |

| | | | |
|--|----|----------------------------------|-----|
| EPA, DHA und ALA | 33 | Der 4-Wochen-Plan: So geht's | 55 |
| Antioxidanzen: Gegenspieler der Radikale | 34 | Und nach den vier Wochen? | 56 |
| Alles andere als Ballast | 35 | EXTRA: Mein 4-Wochen-Plan | 60 |
| EXTRA: Die Top-Lebensmittel gegen Entzündungen | 36 | | |
| | | REZEPTE FÜR DIE PSYCHE | |
| HER MIT DEM GLÜCK! | 38 | | 63 |
| Wichtige Neurotransmitter | 38 | FRÜHSTÜCK | 64 |
| Die HPA-Achse | 41 | | |
| EXTRA: Das braucht es zur Bildung der Botenstoffe | 42 | KALTE HAUPTGERICHTE | 92 |
| | | | |
| DAS MIKROBIOM STÄRKEN | 44 | WARME HAUPTGERICHTE | 122 |
| Mikroben: »Kraftwerke« des Glücks | 44 | | |
| Was »schmeckt« dem Darm? | 45 | SNACKS & DESSERTS | 162 |
| EXTRA: Die besten Ballaststoffquellen | 48 | | |
| EXTRA: Was sonst noch wichtig ist | 50 | | |
| | | SERVICE | 184 |
| SO GEHT ES WEITER: | | Quellen | 184 |
| DER 4-WOCHEN-PLAN | 54 | Sach- und Rezeptregister | 186 |
| Schnelle Erfolge | 54 | Über den Autor | 190 |
| Ran an den Herd | 55 | Impressum | 192 |