

# INHALT

DR. MATTHIAS RIEDL		»WUNDERWAFFE« MIKROBIOM	18
VORAB GEFRAGT	5	Ein unterschätztes Organ	18
		Das Mikrobiom – ein Kosmos für sich	20
		Fehlbesiedelung mit schwerwiegenden Folgen	22
BAUCHGEFÜHLE	9	EXTRA: Signale der Darmbakterien	23
WIE DER DARM UNSERE SEELE BEEINFLUSST	10	KRANKMACHER NAHRUNG?	24
Neue Blickwinkel	10	Unsere Nahrung ist wenig natürlich	24
Essen kann mehr als satt machen	11	Gift für Darm und Psyche	25
Das Bauchhirn	11	Übergewicht feuert Entzündungen an	27
Wenn Nahrung Medizin ist	13	EXTRA: Krankheitsfaktor Stress	29
DIE FATALEN FOLGEN VON ENTZÜNDUNGEN	14	WAS DARM UND PSYCHE WIRKLICH BRAUCHEN	31
Akute Entzündungen	14		
Chronische Entzündungen	15	SCHLUSS MIT ENTZÜNDUNGEN!	32
Wie kommt es überhaupt zu stillen Entzündungen?	16	Omega 3: gesunde Fette	32

EPA, DHA und ALA	33
Antioxidanzien: Gegenspieler der Radikale	34
Alles andere als Ballast	35
EXTRA: Die Top-Lebensmittel gegen Entzündungen	36

HER MIT DEM GLÜCK!	38
Wichtige Neurotransmitter	38
Die HPA-Achse	41
EXTRA: Das braucht es zur Bildung der Botenstoffe	42

DAS MIKROBIOM STÄRKEN	44
Mikroben: »Kraftwerke« des Glücks	44
Was »schmeckt« dem Darm?	45
EXTRA: Die besten Ballaststoffquellen	48
EXTRA: Was sonst noch wichtig ist	50

SO GEHT ES WEITER: DER 4-WOCHEN-PLAN	54
Schnelle Erfolge	54
Ran an den Herd	55

Der 4-Wochen-Plan: So geht's	55
Und nach den vier Wochen?	56
EXTRA: Mein 4-Wochen-Plan	60

REZEPTE FÜR DIE PSYCHE	63
---------------------------	----

FRÜHSTÜCK	64
-----------	----

KALTE HAUPTGERICHTE	92
---------------------	----

WARME HAUPTGERICHTE	122
---------------------	-----

SNACKS & DESSERTS	162
-------------------	-----

SERVICE	184
---------	-----

Quellen	184
Sach- und Rezeptregister	186
Über den Autor	190
Impressum	192