

INHALT

VORWORT	7
KAPITEL 1: UNSER DARM UND WEITERE VERDAUUNGSORGANE	8
KAPITEL 2: DAS MIKROBIOM NÄHER BETRACHTET	26
KAPITEL 3: ABWEHRKRÄFTE, ALLERGIEN, INTOLERANZEN UND DER DARM	38
KAPITEL 4: DARMBESCHWERDEN UND ANDERE PROBLEME IM MAGEN-DARM-TRAKT	54
KAPITEL 5: FIT & GESUND ODER KRANK – DAS MIKROBIOM SPIELT EINE ROLLE	84
KAPITEL 6: DEM DARM UND DEM MIKROBIOM GUTES TUN	112
KAPITEL 7: DEN DARM IN BEWEGUNG BRINGEN	146
ANHANG	160
IMPRESSUM	176