

# INHALT

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