

Vorwort 7

Eine neue Wirologie 9

Kapitel1

Woraus wir bestehen 15

Kleine Tierchen · Das Reich der Mikroben · Die Entdeckung des Mikrobioms · Der Zusammenhang zwischen Boden und Mensch · Die Verachtung der Erde

Kapitel2

Wie wir entstanden sind 29

Menschliche Unzulänglichkeiten · Die Evolution des Lebens aus Sicht von Cyan · Der planetare Körper

MIKROLYMPIADE: Rekorde, Skurriles und staunenswerte Eigenschaften von Mikroben 43

Kapitel3

Das Mikrobiom des Bodens 51

Im Wald · Der Zustand unserer Böden · Mikroben in Gewässern · Biodiversität als Lebensversicherung · Wälder kühlen, sind Mikroben-Reservoir und binden Methan · Mikroben helfen dem Klima, beseitigen Schadstoffe und futtern Abfall · Ein Mykorrhiza-Pilz erzählt · Sounding Soil – das Orchester der Bodentiere

Kapitel4

Das Mikrobiom der Pflanzen 89

Im Garten · Pestizide, Schadstoffe und Monokulturen · Die Natur nachahmen · Die Sache mit dem Ertrag · Gärtnern mit Mikroben

Kapitel 5

Das Mikrobiom der Tiere 110

Auf dem Land · Vom Tier zur Ware · Die Verdauung einer Kuh · Pestizide · Gülle · Win-Win-Win

Kapitel 6

Das menschliche Mikrobiom 143

Der innere Garten · Geburt und Aufwachsen · Was passiert im Darm? · Pestizide · Mehr Allergien durch zu wenig Keime · Zu viele Medikamente · An der Natur orientieren · Vielfalt fördern · Natur tut gut · Sozialleben tut gut

Kapitel 7

Wie wir uns gut ernähren 166

Industrienahrung – ein globaler Menschenversuch · Zucker, Fett, Salz, Zusatzstoffe · Mikro-Nährstoffe · Die Umerziehung des Mikrobioms · Präbiotika · Probiotika · Psychobiotika · Antibiotika

Kapitel 8

Wir sind eins 186

Vibrierende Netzwerke · One Health · Abholzung führt zu Epidemien · Die Planetare Gesundheits-Diät · Ein neues Narrativ

Danksagung 201

Anmerkungen 202