

INHALT

Mikroorganismen beherrschen unser Leben	4
Unsere Verdauung – die Alchemie der Ernährung	6
Die Guten und die Bösen: Wie sich die Darm-WG zusammensetzt	10
Bakterien: starke Abwehr, stabiler Stoffwechsel, gesunde Nerven	14
Vagus: der Selbstheilungsnerve	18
Alarm: Löcher im Darm	20
SIBO: Attacke auf den Dünndarm	23
Probiotika: Bakterien in der Nahrung	24
Präbiotika: der Reichtum der Ballaststoffe	26
Lebensstil und Mikrobiom	30
Essen Sie Ihren Darm fit: die Top-Lebensmittel	32
Sieben goldene Regeln für ein gesundes Mikrobiom	36
So funktioniert mein Masterplan	38

Rezepte, die nicht nur dem Darm gut schmecken	40
Basics	42
Frühstück	46
Mittagessen	72
Abendessen	120
Süßes	156
Wochenpläne	166
Sachregister	170
Rezeptregister	171
Impressum	174