

# Inhalt

Einleitung	
Unbekannte Untermieter .....	9
Risikochek	
Wie gesund ist Ihre Darmflora? .....	25

## Teil I

Hundert Milliarden	
Freundschaftsanfragen .....	29

1. Willkommen an Bord:	
<i>Von der Wiege bis zur Bahre in bester Gesellschaft</i> .....	32

2. Bauch und Gehirn unter Dauerfeuer:	
<i>Neue Erkenntnisse zur Entzündungsbereitschaft</i> .....	59

3. Der depressive Bauch:	
<i>Der Darm als Spaßbremse und Angstmacher</i> .....	94

4. Dick und dumm durch falsche Freunde:	
<i>Die überraschenden Verbindungen zwischen Darmbakterien, Appetit, Übergewicht und Gehirn</i> .....	126

5. Autismus und der Darm:	
<i>Grenzgänge der Hirnforschung</i> .....	150

## Teil II

### Aufruhr im Darm . . . . . 181

#### 6. Ein Schlag in die Magengrube:

##### *Die Wahrheit über Fruktose und Gluten* . . . . . 183

#### 7. Wenn das Gleichgewicht kippt:

##### *Party für die Schurken.* . . . . . 198

## Teil III

### Die Kur für die grauen Zellen . . . . . 225

#### 8. Das Mikrobiom verwöhnen:

##### *Sechs gehirnfreundliche Strategien* . . . . . 227

#### 9. Fleißige Mitbewohner willkommen:

##### *Ergänzungsmittel als willige Helfer.* . . . . . 255

#### 10. Der Hirnfutter-Wochenplan:

##### *Intelligente Ernährung für ein gesünderes Gehirn* . . . . . 273

## Epilog

### Wie es weitergeht . . . . . 324

### Danksagung . . . . . 339

### Anmerkungen und Quellen . . . . . 341

### Der Autor . . . . . 364

### Stichwortverzeichnis . . . . . 365