

Teil

Die Darmbakterien
und ihre Aufgaben

Danksagung	VIII
Einleitung: „Live Dirty, Eat Clean“	IX

KAPITEL 1

Der Zoo in unserem Körper..... 18

KAPITEL 2

Mikroben, unsere Arbeiterbienen..... 25

Teil

Chaos im Mikrobiom

KAPITEL 3

Die Hygiene-Hypothese und die modernen Plagen .. 36

KAPITEL 4

Pharmageddon und das Antibiotika-Paradoxon..... 54

KAPITEL 5

Leiden Sie an Dysbiose? 67

KAPITEL 6

**Sind unsere Bakterien für unsere Fettleibigkeit
verantwortlich?** 120

KAPITEL 7

Moderne Störfaktoren für das Mikrobiom..... 127

Teil

Zurück zur Natur

KAPITEL 8

Einführung des „Live Dirty, Eat Clean“-Plans 146

KAPITEL 9

Die „Live Dirty, Eat Clean“-Diät 150

KAPITEL 10

Die „Live Dirty“-Lebensweise 171

KAPITEL 11

Renaturierung als Heilungsansatz 185

KAPITEL 12

**Bakterien statt Arzneimittel: Probiotika und
andere Nahrungsergänzungsmittel** 204

KAPITEL 13

**Was Sie schon immer über Stuhltransplantationen
wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen
wagten** 217

Teil

Die Rezepte

KAPITEL 14

Rezepte für die Mikrobiom-Lösung 238

Stichwortverzeichnis 330

Über die Autorin/Bezugsquellen 340

Impressum 341