

<b>Danksagung .....</b>	<b>VIII</b>
<b>Einleitung: „Live Dirty, Eat Clean“ .....</b>	<b>IX</b>

# Teil

Die Darmbakterien  
und ihre Aufgaben

<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Der Zoo in unserem Körper .....</b>	<b>18</b>
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Mikroben, unsere Arbeiterbienen .....</b>	<b>25</b>

# Teil

Chaos im Mikrobiom

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Die Hygiene-Hypothese und die modernen Plagen ..</b>	<b>36</b>
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>Pharmageddon und das Antibiotika-Paradoxon .....</b>	<b>54</b>
<b>KAPITEL 5</b>	
<b>Leiden Sie an Dysbiose? .....</b>	<b>67</b>
<b>KAPITEL 6</b>	
<b>Sind unsere Bakterien für unsere Fettleibigkeit verantwortlich? .....</b>	<b>120</b>
<b>KAPITEL 7</b>	
<b>Moderne Störfaktoren für das Mikrobiom .....</b>	<b>127</b>

# 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