

# INHALT

Einleitung . . . . .	9
----------------------	---

## TEIL I

DARM-BLUES . . . . .	19
1 Eine heimliche Invasion . . . . .	21
2 Ein Mikrobiom, wie nur eine Mutter es lieben kann . . . . .	33
3 Die Geister vergangener Mikroben . . . . .	42
4 Die Fäkalisierung Amerikas . . . . .	56
5 Die Macht des Mukus . . . . .	69

## TEIL II

DIE FRANKENWAMPE UND IHRE FREUNDE . . . . .	83
6 SIBO: Frankenwampe . . . . .	85
7 SIFO: Im Dickicht des Pilzdschungels . . . . .	121
8 Bezwingung der Frankenwampe: SIBO und SIFO behandeln . . .	137

## TEIL III

BAUCHENTSCHEIDUNG . . . . .	165
9 Take a Walk on the Wild Side . . . . .	167
10 Darmpower . . . . .	196

## TEIL IV

NEUSTART FÜR DEN DARM: EIN VIER-WOCHEN-PROGRAMM . . . . .	211
Woche 1: Bereiten Sie den Boden vor . . . . .	213
Woche 2: Säen Sie neue Samen in Ihrem Garten . . . . .	235
Woche 3: Wässern und düngen Sie . . . . .	247
Woche 4: Bepflanzen Sie Ihren Mikrobengarten . . . . .	259
Rezepte . . . . .	272
Mahlzeitenplan für drei Tage mit Einkaufslisten . . . . .	326
 Nachwort: Regen Sie sich über Kleinigkeiten auf . . . . .	 333
Danksagung . . . . .	340
Anhang A: Hilfsmittel und Bezugsquellen . . . . .	344
Anhang B: Bezwingung Ihrer Frankenwampe: SIBO- und SIFO-Protokolle . . . . .	 360
Anhang C: Beseitigung von <i>H. pylori</i> . . . . .	367
Index . . . . .	370
Anmerkungen . . . . .	381