

Inhalt

Meine gesunde Darmflora – was bedeutet meine Mikrobiomanalyse?	9
Mikrobiomanalyse – was sagt mir meine Darmflora?	9
<i>Analyseergebnisse richtig interpretieren</i>	10
<i>Wie ist dieses Buch zu benutzen?</i>	12
 Mikrobiomanalyse – ein Blick in die Welt der Darmbakterien	15
Mikrobiom – was ist das eigentlich?	15
Wozu brauche ich ein gesundes Mikrobiom?	17
<i>Was versteht man unter Dysbiose und Eubiose?</i>	18
<i>Welche Auswirkungen hat eine gestörte Darmflora auf die Gesundheit?</i>	19
Sollte ich eine Mikrobiomanalyse durchführen lassen?	22
<i>Wie wird eine Mikrobiomanalyse durchgeführt?</i>	24
<i>Ist eine Mikrobiomanalyse nicht nur eine Momentaufnahme?</i> ...	27
<i>Werden die Kosten durch die Krankenkassen übernommen?</i>	27
 Der Darm-Check – wichtige Begriffe aus Ihrer Mikrobiomanalyse	29
Keine Angst vor Fachchinesisch	29
<i>Was bedeutet Diversität?</i>	29

Was sind die Enterotypen?	30
Was bedeutet der pH-Wert?	32
Warum wurden in der Stuhlprobe Verdauungsrückstände nachgewiesen?	38
Keim-Clans und Bakterien-Banden, die man kennen sollte	45
Teamwork im Darm	45
Die kurzkettigen Fettsäuren Butyrat, Propionat und Acetat	46
Säuerungsbakterien	52
Enterobacteriaceae – Enterobakterien	54
Mucinspaltende Bakterien	55
Ballaststoffabbauende Bakterien – die saccharolytische Flora	55
Neuroaktive Flora	56
Fäulnis- und LPS-Keime	58
Histaminbildende Bakterien	59
Sulfatreduzierende Bakterien	60
Das Verhältnis bestimmter Bakterienstämme zueinander	61
Prevotella/Bacteroides-Ratio	61
Firmicutes/Bacteroidetes-Ratio	62
Stuhl Diagnostik – weitere Kenngrößen zur Darmgesundheit	63
Alpha 1-Antitrypsin	63
Calprotectin	65
Lactoferrin	65
Sekretorisches Immunglobulin A (sIgA)	66
Zonulin	68

Das Who's Who der Darmbakterien	71
Gestatten: Ihre Darmbakterien	71
<i>Akkermansia muciniphila</i>	71
<i>Alistipes</i>	75
<i>Anaerotruncus</i>	76
<i>Bacteroides</i>	76
Bifidobakterien	78
Bilophila-Bakterien	84
Blautia	85
<i>Butyricicoccus</i>	86
<i>Butyrivibrio crossotus</i>	87
<i>Christensenella</i>	87
<i>Citrobacter</i>	88
Clostridien	90
<i>Coprococcus</i>	96
<i>Desulfobacter</i> , <i>Desulfovibrio</i> , <i>Desulfuromonas</i>	97
<i>Dialister</i>	98
<i>Dorea</i>	99
<i>Escherichia coli</i> und <i>Escherichia coli</i> -Varianten	99
<i>Eggerthella lenta</i>	102
Enterokokken (<i>Enterococcus</i>)	104
<i>Eubacterium limosum</i>	107
<i>Eubacterium rectale</i>	108
<i>Faecalibacterium prausnitzii</i>	108
<i>Flavonifractor plautii</i>	111
<i>Fusobacterium nucleatum</i>	111
<i>Hafnia</i>	113
<i>Klebsiella</i>	114
<i>Lachnospira</i>	116

Laktobazillen (<i>Lactobacillus</i>) - beziehungsweise	
Milchsäurebakterien	117
<i>Lactococcus</i>	122
<i>Methanobrevibacter</i>	123
<i>Odoribacter</i>	125
<i>Oscillibacter</i>	126
<i>Oscillospira</i>	127
<i>Oxalobacter formigenes</i>	128
<i>Peptostreptococcus</i>	129
<i>Prevotella</i>	130
<i>Proteus</i>	131
<i>Providencia</i>	133
<i>Pseudobutyrvibrio</i>	133
<i>Pseudoflavonifractor</i>	134
<i>Pseudomonas</i>	135
<i>Roseburia</i>	137
<i>Rothia</i>	138
<i>Ruminococcus</i>	139
<i>Serratia</i>	140
Staphylokokken	141
Streptokokken beziehungsweise <i>Streptococcus</i>	142
<i>Sutterella</i>	145
<i>Veillonella</i>	146
Die Welt der Pilze	148
Hefepilze	149
Schimmelpilze	156

Wenn das Mikrobiom krank macht	159
Die Gefahr kennen, um sie bannen zu können	159
Allergien	160
Alterung, körperliche Schwäche, Gebrechlichkeit	163
Arterienverkalkung und	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	164
Autismus	168
Auto-Brewery Syndrome	171
Bluthochdruck	172
Cholesterinspiegel, erhöhter	175
Chronisches Erschöpfungssyndrom	179
Colitis ulcerosa	181
Darmkrebs	185
Depressionen	186
Histaminintoleranz	190
Laktoseintoleranz	193
Leaky-Gut-Syndrom	194
Nahrungsmittelallergie	199
Nicht-alkoholische Leberverfettung	
(Non- <i>alcoholic</i> Steatohepatitis – NASH)	200
Parkinson (<i>Lactobacillus</i>) beziehungsweise	202
Reizdarmsyndrom	205
Schlafstörungen	206
Stressbelastung, mangelnde Stressresistenz	208
Übergewicht	210
Zuckerkrankheit – Typ-2-Diabetes	213

Ein gesundes Mikrobiom aufbauen	217
Gesundheit aus der Mitte des Körpers	217
<i>Sieben goldene Regeln für ein fittes Darmbiom</i>	218
<i>Probiotika richtig anwenden</i>	223
<i>Mit Präbiotika das Mikrobiom stärken</i>	227
<i>Welches Präparat passt zu meiner Mikrobiomanalyse?</i>	234