

# Inhalt

Vorwort · 11

**1 Allergie & Co.: Die neuen Zivilisationskrankheiten · 15**

Entzündungskrankheiten, eine Epidemie der Moderne · 15

Der weltweite Anstieg von Allergie & Co. · 22

Das Beispiel der Allergien · 25

Entzündung und Immuntoleranz · 29

Der Quantensprung der Biomedizin · 32

Aufregende Perspektiven · 33

**2 Wie sich unser Leben verändert hat · 37**

Der Eiserne Vorhang – Ticket zu einer Zeitreise · 37

Zwischen Überfluss und Stress: Der »westliche Lebensstil« · 42

Die Veränderung von Arbeitswelt und Freizeit · 44

Alles keimfrei: Hygiene · 46

Unsere künstliche Umwelt · 48

Der Siegeszug der westlichen Ernährung · 51

Länger leben, länger krank? · 54

**3 Von der Hygiene- zur Biodiversitätshypothese · 59**

Infektionen als Entzündungsbremse: Die Hygienehypothese · 59

Parasitische Würmer als raffinierte Immunologen · 62

Der Bauernhof-Effekt: Gesundheit aus dem Kuhstall · 67

<b>④ Mensch und Mikrobiom: Wir sind viele</b>	<b>· 73</b>
Das Mikrobiom: Mehr als nur eine Modeerscheinung	· 73
Der Mensch als Superorganismus	· 75
Bakterien: Früher pfui, heute hui	· 80
40 Billionen Bewohner	· 82
Kleine Bakterienkunde	· 86
Escherichia coli – ein VIP unter den Bakterien	· 88
Die wichtigsten Bakteriengruppen des menschlichen Mikrobioms	· 89
Unser mikrobielles Ökosystem	· 93
Wie ein Wald ...	· 93
Von Netzwerken, Arbeitsteilung und Abhängigkeiten	· 96
Überall Bakterien, vom Scheitel bis zur Sohle	· 98
Vom Mund zum Magen	· 101
Das Mikrobiom des Darms in seinem Lebensraum	· 103
Die Darmbarriere – mehr als eine elastische Wand	· 106
Entzündung und Ent-Entzündung: Das Darmimmunsystem	· 109
Unser Bauchgehirn	· 113
In ständigem Wandel	· 116
Unsere Bakteriengemeinschaft: Das Erbe vieler Generationen	· 116
Kotelett oder Kohlrabi: Der Einfluss der Ernährung	· 120
Ballaststoffe: Lieblingsfutter der Darmflora	· 123
Das Mikrobiom unserer Vorfahren	· 125
Steinzeitdarm und westliche Ernährung	· 130
Wie Bakterien ihren Wirt verändern	· 135
Fremdgesteuert: Ein Beispiel aus der Parasitenwelt	· 135
Dick oder dünn – eine Frage des Mikrobioms?	· 138
Darmbakterien steuern auch das Verhalten	· 143
Mikrobielle Gefahrensignale trainieren die Immuntoleranz	· 144
Entzündungshemmende oder -stimulierende Bakterien	· 147
Probiotika	· 150
Der molekulare Code der Entzündungsbremse	· 156
Die langfristige Programmierung der Immuntoleranz	· 159

Alarm im Darm · 162	
Die Darmflora als Gefahr · 162	
»Von Natur aus böse«: Pathogene Bakterien · 165	
Antibiotika, ein zweischneidiges Schwert · 169	
<b>⑤ Entzündungskrankheiten · 173</b>	
Allergische Erkrankungen · 173	
Allergien, wie sie fast jeder kennt: Jucken, niesen, husten · 174	
Heuschnupfen · 177	
Allergisches Asthma · 178	
Lebensmittelallergien · 180	
Atopische Dermatitis · 182	
Zur Nachahmung empfohlen: Das finnische Allergieprogramm · 184	
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) · 187	
Die Krankheit CED · 187	
Die weltweite Zunahme von CED · 189	
Ohne Mikrobiom kein CED · 191	
Der ungeliebte Weltrekord der Färöer-Inseln · 193	
Type-1-Diabetes (T1D) · 198	
Die beiden Formen des Diabetes · 198	
Die Krankheit T1D · 199	
Entstehung der Krankheit · 200	
Die Rolle des Mikrobioms bei T1D · 203	
Multiple Sklerose (MS) · 206	
Die Krankheit MS · 206	
Verbreitung und Zunahme von MS · 208	
Das Massaker im Gehirn · 209	
Immunologische Kreuzreaktionen als Auslöser von MS? · 211	
Psoriasis · 215	
Die Krankheit Psoriasis · 215	
Das Zusammenspiel der Auslöser · 216	

Rheumatoide Arthritis (RA) · 219
Die Krankheit RA · 219
Plötzlich Rheuma: Eine Patientin erzählt · 222
Weshalb entzünden sich gerade die Gelenke? · 226
Das Mikrobiom als Auslöser von RA? · 229
Zöliakie · 231
Zunehmendes Grummeln im Bauch · 231
Zöliakie, die »Eisberg-Krankheit« · 233
Wie Gluten zum Problem wird · 236
Die Rolle des Mikrobioms bei Zöliakie · 238
<b>⑥ Lebensmittel für den Superorganismus · 241</b>
Großmutters Küche · 241
Moderne Lebensmittel · 244
Brot als Beispiel · 250
Zweifelhafte Zutaten: Emulgatoren, Süßstoffe, Salz und Glyphosat · 256
<b>⑦ Mehr Zuwendung für unser inneres Ökosystem! · 265</b>
Ein neuer Pakt mit unseren Bewohnern · 265
Bessere Ernährung · 269
Mehr Bewegung · 276
Mehr Naturkontakt · 278
Inspirationen aus der neuen Gesundheitsszene · 284
Ausblick · 291
Danksagung · 292
Literatur · 294
Glossar · 316
Über den Autor · 320