

INHALTSVERZEICHNIS

Anmerkung des Autors.....	6
Einleitung	7
Teil 1 Unser verborgenes Organ.....	9
1. Tischgespräch.....	10
2. Ich spüre es im Darm	16
3. Von Anfang an	20
4. Antibiotika.....	23
5. Diät und Lebensstil.....	28
6. Die Wolke, die uns Umgibt.....	33
7. Die Aufgabe der Darmbakterien	38
8. Die Guten, die Bösen und die ganz Schlechten.....	42
9. Die Bösen und die ganz Schlechten	46
Teil 2 Krankheiten	52
10. Das Reizdarmsyndrom oder RDS	52
11. Chronisch entzündliche Darmerkrankung.....	58
12. Schaltplan des Gehirns	62
13. Eine Sache des Herzens.....	68
14. Ungleichgewicht im Darm = Krankheit	72
Teil 3 Wie funktioniert unser Darm?.....	75
15. Die Darmbarriere.....	76
16. Die Darm-Hirn-Achse	79
17. Durchlässiger Darm (Leaky Gut Syndrome).....	82
18. Appetit.....	87
19. Epigenetik	91
20. Probiotika	96
Teil 4 Dr. Darms Lieblingsbücher	99
21. The Brain Maker	100
22. The Microbiome Solution	105
23. The Plant Paradox	108

24. Gut And Psychology Syndrome	113
25. The Prime	119
26. Gut.....	124
27. I Contain Multitudes.....	129
28. Eat Dirt	135
29. Fat For Fuel	140

Teil 5 Vergangenheit und Zukunft..... 145

30. Traditionelle Medizin	145
31. Die Zukunft der Medizin	152
32. Dr. Maggie	157
33. Der Ayurveda-Ansatz.....	164
34. Lernen Sie Ihren Darm kennen	170
35. Das Dharma-Protokoll – Ihr Fahrplan zur Gesundheit.....	175

Danksagung.....	180
Über Die Autoren	181
Stichwortverzeichnis	182