

INHALT

Einfach super, dieses Organ!	2
Der Mensch und sein Mikrobiom: Die perfekte Symbiose	8
Das Universum im Universum	9
Das körpereigene Ökosystem – ein Mikrokenreich	10
Bakterien – so klein und doch so groß	15
Spurenlesen im Genom.....	21
Die Gene	22
Wie die Mikrobiomforschung ins Rollen kam	26
Der Darm – ein Superorgan.....	30
Medikamente – manchmal nur so wirksam, wie es die Darmbakterien erlauben	41
Darmmikrobiom und Immunsystem – ein Zusammenhang?	44
Extra: Lezithin für eine gestörte Darmbarriere?.....	46
Wie unser Mikrobiom entsteht: Der erste Kontakt zählt.....	56
Von Mutters Vaginalmikrobiom zum kindlichen Darmmikrobiom.....	58
Extra: Hat die Plazenta ein Mikrobiom?.....	60
Muttermilch – nichts ist perfekter	61

Die TEDDY-Studie	64
Darmmikrobiom – so individuell wie ein Fingerabdruck	68
Gestörtes Gleichgewicht im Darm	71
Die Darmbewohner – je vielfältiger, desto gesünder	74
Die drei Enterotypen	78
Ohne Antibiotika geht es nicht	83
Antibiotika gefährden unsere Darmbewohner	84
Schaden auch andere Medikamente dem Mikrobiom?	97
Keine reine Kopfsache:	
Die Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse	102
Zwei fast gleichwertige Nervensysteme	104
Verschiedene Gesprächsebenen	105
Hat die Darm-Hirn-Achse Einfluss auf die Parkinson-Krankheit?	109
Stressmeldung aus dem Gehirn	113
Kopf an Darm – aber auch umgekehrt!	119
Charakter: Hat der Darm Einfluss?	130
Depression und Darmbakterien – gibt es einen Zusammenhang?	131
Was uns unser Darmmikrobiom gibt	134

Gesunder Darm – gesundes Hirn?	147
Alzheimer-Demenz – immer größere Lücken im Gedächtnis ...	147
Multiple Sklerose – wenn das Immunsystem Körper eigenes angreift	150
Lässt sich Autismus mit Stuhltransplantationen behandeln?	153
 Aufruhr im Darm:	
Macht uns das Mikrobiom krank?.....	156
 Schwierige Diagnosefindung	157
Krankheitsbild Reizdarm	159
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)	166
 Neue Grundlagen durch eine Studie	176
Gibt es Darmkrebs-Bakterien?	178
Gibt es eine standardisierte Mikrobiomanalyse?	180
Interview: Aus der Praxis	183
Wie das Darmmikrobiom die Weichen für Krankheiten stellt	187
 Schlank oder dick? Unsere Darmbakterien entscheiden mit!.....	189
<i>Firmicutes</i> und <i>Bacteroidetes</i>	190
Kurzkettenige Fettsäuren als Schlüssel für einen gesunden Stoffwechsel?.....	194

Artenvielfalt im Darm:	
Gesund für unser Darmmikrobiom	198
Ballaststoffarme Western Diet.....	200
Dezimierung durch Aushungern	200
Hoch geschätzte Präbiotika	209
Probiotische Lebensmittel.....	211
Auf einen Blick: Unsere Darmbakterien.....	216
Glossar.....	218
Bücher, die weiterhelfen	219
Adressen, die weiterhelfen	220
Register.....	221
Impressum.....	224