

Inhalt

Teil 1

Mikrobiom, Verdauung, Darmbarriere

- 10 Unterschätzte Lebewesen
- 17 Für ein gutes Bauchgefühl
- 23 Die Darmbarriere
- 27 Darmgesundheit aus dem Lot
- 32 Antibiotika – Anti = gegen, Bios = das Leben
- 35 Symbiose – Dysbiose
- 41 Leaky Gut
- 42 Mikrobiota “at it's best”
- 42 Mukus – Schutz und Futter zugleich
- 43 Darmschleimhaut – einzellig, dicht und bedingt durchlässig
- 44 Meine Geschichte
- 46 Darmbarrierestörungen und ihre Verursacher

Teil 2

Bauchhirn an Organe

- 52 Verbindungen fürs Leben
- 56 Darm-Leber-Achse
- 63 Darm-Immunsystem-Achse
- 68 Darm-Hirn-Achse
- 75 Darm-Haut-Achse

Teil 3

Lernen Sie Ihr Mikrobiom kennen

- 84 Molekulargenetische Stuhlanalyse
- 88 Gesundheit beginnt im Darm

- 91 Probiotikum ist nicht gleich Probiotikum –
wie Sie die Spreu vom Weizen trennen
- 93 Welches sind die Qualitätsmerkmale medizinisch
relevanter Pro- und Synbiotika?

Teil 4

Tipps und Tricks für einen gesunden Darm

- 98 Mission possible
- 99 Zucker – Süßes oder Saures?
- 100 Weizen – beliebtes Grundnahrungsmittel mit Schattenseiten
- 101 Kuhmilch – macht Milch müde Männer munter?
- 103 Anti-Nährstoffe – Pflanzenstoffe im Fokus
- 106 Verwöhnprogramm für den Darm
- 106 Was benötigt ein glücklicher Darm aus meiner Sicht?
- 117 Darmschmeichler unter den Nahrungsmitteln

Rezepte für ein gutes Bauchgefühl

- 124 Frühstück
- 134 Mittagessen
- 144 Abendessen
- 156 Zwischenmahlzeiten
- 160 Süße Gaumenfreuden

Anhang

- 169 Schlussbemerkung
- 170 Wertvolle Bücher
- 171 Ganzheitsmediziner mit dem Schwerpunkt Darmgesundheit
- 172 Danksagung