

INHALT

VORWORT VON DR. ANDREW WEIL	6
EINFÜHRUNG	10
KAPITEL 1	
WAS IST DIE MIKROBIOTA UND WARUM IST SIE WICHTIG FÜR MICH?	21
KAPITEL 2	
WIE SICH UNSERE LEBENSLANGEN MITBEWOHNER BEI UNS ANSIEDELN	51
KAPITEL 3	
WIE DAS IMMUNSYSTEM REGULIERT WIRD	81
KAPITEL 4	
BAKTERIEN AUF DER DURCHREISE	109
KAPITEL 5	
BILLIONEN HUNGRIGER MÄULER	139

KAPITEL 6	
EIN BAUCHGEFÜHL	169
KAPITEL 7	
NEUER STUHL, NEUES GLÜCK	199
KAPITEL 8	
DIE ALTERNDE MIKROBIOTA	227
KAPITEL 9	
DIE INNERE FERMENTIERUNG	253
KAPITEL 10	
MENÜS UND REZEPTE	273
DANKE	320
ANHANG	322
ANMERKUNGEN	324
QUELLENANGABEN	338
SACHREGISTER	347
REZEPTREGISTER	352