Vorwort 8

1. WENN DER DARM DIE NERVEN VERLIERT 11

Gutes Bauchgefühl	12
Ein Flughafen in unserem Bauch	13
Das Bauchhirn	14
Der Papst des Rumpfes	15
Immer mitten im Geschehen	16
Der Vagusnerv, der heiße Draht zum Gehirn	17

2. BAUCH UND HIRN – VON ANFANG AN EIN STARKES TEAM 21

Bauchhirn und Darmhirn – die getrennten Zwillinge	22
Gute Gaben von Eltern und Darmkeimen	23
Kasten: Das leisten die Darmbakterien für unsere Gesundheit	24
Großes Rennen um die besten Plätze	25
Kasten: So ähnlich sind sich Bauch- und Kopfhirn	27
Die fantastische Welt der Darmbakterien	27
Kasten: Der Darm – Meister aller Klassen	30
Kasten: Das Who's Who der Darmbakterien	31

3. ALARM IM DARM – DARMBARRIERE IN GEFAHR 33

Darmpbarriere – die Eier legende Wollmilchsau	34
Geheimtüren in den Körper	36
Die Darmpbarriere – (nicht immer) eine sichere Grenze	36
Angriff auf die Körperburg	37
Ist die Darmflora gestört wird die Barriere löchrig	38

INHALT

Kasten: Verteilung der Fettsäuren im Stuhl	38
Kasten: Das leisten die kurzkettigen Fettsäuren	39
Schön glitschig – die Schleimbarriere	39
Das Darmepithel – eine schützende Mauer	41
Aufmerksame Immunwächter	43
Kasten: Der Darm, eine permanente Baustelle	45

4. WENN DARMBAKTERIEN EINEN GEFÜHLSCOCKTAIL MIXEN 47

Die Darm-Brauerei	48
Der Botenstoffcocktail – von Keimen gebraut	49
Glückskeksfabrik im Darm	51
Glück kann man essen	52
Zufrieden und satt	53
Komm kuscheln, Keim!	54
Kasten: Superstoffe – von Bakterien produziert	55

5. BAKTERIENGESTEUERTES VERHALTEN 57

Draufgängerische Mäuse und ängstliche Ratten	58
Schüchtern, wild oder draufgängerisch? Eine Stuhlprobe gibt Auskunft	60
Toxoplasmen steuern Menschen und Mäuse ins Verderben	61
Bakterien entscheiden über unser Lieblingsgericht	63

6. GESUNDER DARM – GESUNDES HIRN 67

Clever durch Keime – Intelligenz und Darmflora	68
Der depressive Darm	70
Kasten: Auch diese Erkrankungen bringt man mit chronischen Entzündungen in Verbindung	72
Stress ist sowohl die Henne als auch das Ei	73
Kasten: Diese Keime waren in dem „Joghurt gegen Stress“ enthalten	75
Schlamm Bakterien verbessern die psychische Widerstandsfähigkeit	76
Stress im Darm macht Stress im Kopf	77
Besser schlafen mit den richtigen Keimen	79
Wie die Darmflora unser Gehirn schützt	81
Multiple Sklerose	81
Autismus	83
Parkinson Erkrankung	83
Alzheimer-Demenz	84

7. DARM-CHECK-UP 87

Hallo Darm, wie geht es dir?	88
Einfach mal auf der Toilette umdrehen	89
Interview mit Ihrem Darm	90
Test: Interview mit Ihrem Darm	91
Den Darm auf die Probe stellen	102
Stuhluntersuchungen	103
Der Darmflora-Status	103
Der Übergewichtsindex	103
Was verrät uns die Verteilung der Keime?	103
Darmbarriere-Tests	104
Der Lactulose-Mannitol-Test	104
Der Zonulin-Test	105

8. DIE DARMKUR	107
Die richtigen Mikroben züchten	108
Füttern Sie Ihre Helfer mit leckeren Präbiotika	108
Setzen Sie auf Inulin und resistente Stärke	110
Kasten: Bakterienfutter? Wo finde ich das?	111
Grüner Tee lässt Bifidobakterien sprießen	112
Kasten: Prä-, Pro- und Synbiotika	113
Mehr Peptid YY, bitte!	114
Ein Prosit auf Genussmittel – Bakterien lieben Wein und Co.	114
Unterstützen Sie Ihre Psyche mit den richtigen Probiotika	118
Psychobiotika	120
Kasten: Darmkeime mit besonderen Fähigkeiten	121
Kasten: Welche Keime lindern meine Probleme?	123
Darmschädliche Bestandteile aus der Nahrung verbannen	124
Konservierungsstoffe schwächen den Bakterienwall	124
Emulgatoren und Tenside lösen die Schleimbarriere auf	124
Vorsicht vor künstlichen Süßstoffen!	126
Wie reduziere ich die Zusatzstoffe im Essen?	127
Die Darmbarriere stärken	129
Entzündungen löschen	130
Kasten: Entzündungshemmer – Entzündungsförderer	131
Das richtige Fett macht glücklich	131
Das japanische 2:1-Ideal	132
Entzündungsfette sind überall	133
Tabelle: Fettsäuren gegen Entzündungsstress	134
Die Keimvielfalt fördern	136
Kasten: Zum Schluss noch mal das Wichtigste in Kürze	137
9. REZEPTE FÜR DIE GESUNDE DARMFLORA	139
WAS MAN SONST NOCH WISSEN MUSS	162
Literatur	165
Register	175
Impressum	182