

© des Titels »Das zweite Gehirn« (978-3-7423-0017-1)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Emeran Mayer

DAS ZWEITE GEHIRN

Wie der Darm unsere Stimmung,
unsere Entscheidungen und
unser Wohlbefinden beeinflusst

riva

Inhalt

Teil 1



Unser Körper, der intelligente Supercomputer	9
Kapitel 1 Die wechselseitige Beziehung zwischen Körper und Geist	11
Kapitel 2 Wie das Gehirn mit dem Darm kommuniziert...	35
Kapitel 3 Wie der Darm mit dem Gehirn spricht.....	57
Kapitel 4 Die Sprache der Mikroorganismen – eine Schlüsselkomponente des Darm-Gehirn-Dialogs	79

Teil 2



Intuition und Bauchgefühle	107
Kapitel 5 Ungesunde Erinnerungen – die Wirkung frühkindlicher Erfahrungen auf den Dialog zwischen Darm und Gehirn.....	109
Kapitel 6 Emotionen in neuem Licht	139
Kapitel 7 Neue Erkenntnisse über intuitive Entscheidungsfindung.....	167

Teil 3



Optimale Gesundheit für das Gehirn und den Darm	195
Kapitel 8 Die Bedeutung des Essens – Lektionen von Jägern und Sammlern.....	197
Kapitel 9 Die moderne Ernährung – was die Evolution nicht vorhergesehen hat	223
Kapitel 10 Der einfache Weg zu Wohlbefinden und optimaler Gesundheit.....	261
Dank	288
Über den Autor	289
Literatur	290
Register	307