

Emeran Mayer

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Wie unsere Ernährung unser
Immunsystem beeinflusst
Für mehr Energie, Balance
und ein längeres Leben

© des Titels »Gesundheit beginnt im Darm« (ISBN 978-3-7423-1940-10)
2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Einführung	9
Kapitel 1	
Amerikas stumme Gesundheitskrise	15
Kapitel 2	
Eine tiefere Verbindung	31
Kapitel 3	
Das Darmmikrobiom rückt ins Blickfeld	41
Kapitel 4	
Stress und Gehirnstörungen	65
Kapitel 5	
Wie die Ernährung das Gehirn-Darm-Mikrobiom-Netzwerk steuert	97
Kapitel 6	
Ein größerer Zusammenhang	119
Kapitel 7	
Die Heilung des Darmmikrobioms	141

Kapitel 8	
Der Schlüssel zur Darmgesundheit liegt im Boden	175
Kapitel 9	
Es gibt nur eine Gesundheit	191
Kapitel 10	
Ein neues Paradigma der gesunden Ernährung	209
Danksagung	269
Rezeptnachweise	273
Anmerkungen	275
Register	305
Über den Autor	315