

DR. DAVID PERLMUTTER

MIT KRISTIN LOBERG

SCHEISS SCHLAU

Wie eine
gesunde Darmflora
unser Hirn fit hält

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

mosaik

Inhalt

Einleitung	
Unbekannte Untermieter	9
Risikocheck	
Wie gesund ist Ihre Darmflora?	25
Teil I	
Hundert Milliarden	
Freundschaftsanfragen	29
1. Willkommen an Bord:	
<i>Von der Wiege bis zur Bahre in bester Gesellschaft</i>	32
2. Bauch und Gehirn unter Dauerfeuer:	
<i>Neue Erkenntnisse zur Entzündungsbereitschaft</i>	59
3. Der depressive Bauch:	
<i>Der Darm als Spaßbremse und Angstmacher</i>	94
4. Dick und dumm durch falsche Freunde:	
<i>Die überraschenden Verbindungen zwischen Darmbakterien, Appetit, Übergewicht und Gehirn</i>	126
5. Autismus und der Darm:	
<i>Grenzgänge der Hirnforschung</i>	150

Teil II

Aufruhr im Darm	181
------------------------------	-----

6. Ein Schlag in die Magengrube:

<i>Die Wahrheit über Fruktose und Gluten</i>	183
--	-----

7. Wenn das Gleichgewicht kippt:

<i>Party für die Schurken</i>	198
-------------------------------------	-----

Teil III

Die Kur für die grauen Zellen	225
--	-----

8. Das Mikrobiom verwöhnen:

<i>Sechs gehirnfreundliche Strategien</i>	227
---	-----

9. Fleißige Mitbewohner willkommen:

<i>Ergänzungsmittel als willige Helfer</i>	255
--	-----

10. Der Hirnfutter-Wochenplan:

<i>Intelligente Ernährung für ein gesünderes Gehirn</i>	273
---	-----

Epilog

Wie es weitergeht	324
-------------------------	-----

Danksagung	339
------------------	-----

Anmerkungen und Quellen	341
-------------------------------	-----

Der Autor	364
-----------------	-----

Stichwortverzeichnis	365
----------------------------	-----