

Inhalt

- 11 Vorwort
- 13 **Bakterien, Mensch und Medizin**
- 14 Einleitung: Eine Revolution mit den Bakterien
- 18 Welt der Widersprüche
 - Krankheiten nehmen weltweit zu · Auf jedes Antibiotikum folgt Resistenzbildung · Kampf als Kulturentwicklung des 19. Jahrhunderts · Die Entfremdung der Forschung vom Leben · Militärisches Vokabular als Hindernis in der Bakteriologie · Die Erfindung bakterieller Reinkultur · Der Irrtum, Bakterien seien »Krankheitserreger« · Laborforschung führt zur Fehleinschätzung · Der Mensch versteht sich selbst nicht
- 32 Antibiotische Mittel: Ein Missverständnis
 - Die Suche nach bakterientötenden Mitteln · Die Entwicklung des Penicillins · Krieg in den Köpfen führt zum Krieg gegen Bakterien · Mikrobenjagd macht Menschen blind · Wie antibiotische Mittel wirken · Was Bakterienbeseitigung für den Menschen bedeutet · Bakterielle Resistenzen · »Krankenhauskeime«
- 49 Probiotika
 - Von Darmdesinfektion zu bulgarischen Bazillen · Escherichia coli · Milchsäurebakterien · Bakterien wirken immer probiotisch · Die Wirkung von Probiotika · Dick- und Sauermilch · Kefir · Joghurt
- 63 Biofilme, Bakterienkommunikation und die Entwicklung von Leben
 - Bakteriengemeinschaft im Biofilm · Die Kommunikation der Bakterien · Ernährung als »Gespräch« mit den Bakterien · Der Mensch als Zellengemeinschaft im Kreislauf des Lebendigen · Bakterien in der Atemluft · Bakterien im Trinkwasser
- 76 Bakterien und Immunsystem
 - Das Immunsystem als Dialogorgan · Krankheit entsteht aus einem Ungleichgewicht · Ohne Bakterien gibt es kein Immunsystem · Darmbakterien vermitteln die Außenwelt nach innen

- 84 **Bakterienarmut und Krankheit**
Ein neues Bild von Krankheit · Wir sind lebendiger,
als wir denken · Bakterienmangel macht krank ·
Eine »Bläschensprache« der Zellen · Bakterien und Krebs
- 95 **Das Mikrobiom des Menschen**
- 96 **Der mikrobielle Start ins Leben**
Ohne Bakterien kann kein Mensch leben · Bakterien beim
Vater · Bakterien bei der Mutter · Bakterien beim Kind ·
Bakterien bei der Geburt · Das Wachstum des Mikrobioms ·
Das Mikrobiom im Alter
- 102 **Bakteriengesellschaften im Körper**
Die persönliche Bakteriengemeinschaft · Bakterien der
verschiedenen Körperbereiche
- 131 **Bakterien und Ernährung**
Babyahrung · Artgerechte Ernährung für den Homo
sapiens · Bakterien und Körpergewicht · Bakterien und
Zusatzstoffe · Gesunde Ernährung · Was sind gesunde
Lebensmittel? · Gluten
- 143 **Bakterienernährung und Präbiotika**
Was sind Ballaststoffe? · Stärke · Die Ballaststoffmenge ·
Der Einfluss der Ballaststoffe · Fettsäuren · Präbiotika-
präparate
- 149 **Diät, Bakterien und Gesundheit**
Diät heißt Verteilung · Warum Diäten scheitern ·
Der gesunde Appetit · Befreiung von Fremdbestimmung ·
Auf der Suche nach sich selbst · Der Weg zur Heilung ·
Ernährungsweise und Mikrobiom · Hunger, Fasten
und Mikrobiom · Mikrobiom und Stress
- 164 **Mikrobiom, Hygiene und Lebensrhythmen**
Die ursprüngliche Bedeutung von Hygiene · Sonnen-
rhythmus als Lebensgrundlage · Tages-, Lebens-
und Bakterienrhythmus · Rhythmusverschiebungen
stören das Mikrobiom · Elektromagnetische Felder · Rein-
lichkeit · Colon-Hydro-Spülungen
- 171 **Traditionelle Medizin mit Bakterien**
- 172 **Mikroorganismen als Heilmittel in der Geschichte**
Bakterienmischungen aus Natur und Kultur · Wein ·
Kumys, Kefir und Molke · Bier · Brot und Brottrunk ·
Schimmel · Heilerde · Tiere · Exkrementen · Heutrunke

- 185 **Mikrobiologische Therapien**
Autovaccine-Therapie · Symbioflor · Mutaflor · Coli-
Biogen · Rephalysin · Spenglersan-Kolloide · Darm-
nosoden nach Dr. Bach · Tuberkulosemittel aus der Schild-
kröte · Bacille Calmette-Guérin (BCG) · Fiebertherapie ·
Isopathische Therapie mit Sanum-Präparaten · Toxinal
von Brehmer aus *Siphonospora polymorpha* · Stuhl-
transplantation
- 209 **Natürlich heilen mit Bakterien**
- 210 **Eine neue Therapie**
Heilung des ganzen Mikrobioms · Anregung der Selbst-
regulation · Einklang innerhalb des Menschen · Hilfe einer
Bakteriengemeinschaft
- 215 **Die Mikrobiom-Diagnostik**
Abweichungen in der Befindlichkeit · Mikrobiologische
Diagnostik
- 219 **Mikrobiomtherapie**
Einführung · Zugabe lebender Bakterien · Ernährung und
Unterstützung der Bakterien · Mikrobiomfreundliche
Lebensweise · Innerliche Reinigung des Körpers · Heilung
seelischer Wunden
- 242 **Praktische Bakterienanwendung**
Allgemeine Grundsätze · Produkte mit Bakterien-
mischungen · Der Anwendungsrahmen · Grund-
eigenschaften der Effektiven Mikroorganismen
- 251 **Bakterien beim Menschen äußerlich anwenden**
Anwendungsarten: Kompresse, Wickel und mehr ·
Anwendungsindikationen
- 260 **Bakterien einnehmen und innerlich anwenden**
Allgemeines · Die Anwendungsbereiche
- 271 **Die Umgebung mit Bakterien behandeln**
Räume · Gegenstände, Tiere und Pflanzen
- 274 **Anhang**
- 274 **Dank**
- 275 **Die Autorin**
- 276 **Bezugsquellen**
- 277 **Anmerkungen**
- 294 **Register**