

# Inhalt

<b>Der Vagus-Nerv: Beruhigende Darm-Kommunikation</b> ..	1
Der Vagus-Nerv-Stimulator .....	1
Somatisches und vegetatives Nervensystem .....	4
Stimulation aus dem Darm .....	5
Der Stressnerv als Gegenspieler des Vagus-Nervs .....	10
Der Vagus-Nerv als Zuhörer und Wanderer .....	13
Die Entwicklung des Vagus-Nervs und seines Netzwerkes ....	17
Der soziale Vagus-Nerv .....	19
Der ursprüngliche Vagus-Nerv: Erstarrung .....	21
Resilienz-Stärkung durch Förderung des vegetativ-sozialen Vagus .....	30
Interozeption: Den Darm hören .....	35
Achtsamkeit .....	40
Vagus-Nerv-Training .....	41
Literatur .....	49
<b>Darmnerven und -hormone: Intelligenz und Glück aus dem Bauch</b> .....	51
Das Darmnervensystem .....	51
Darmdemenz und Verstopfung .....	53
Sozialer Stress und Darmnervensystem .....	57
Die Botenstoffe des Darmnervensystems: Glückshormone im Darm .....	58
Tranquilizer aus dem Darm .....	61
Literatur .....	64

<b>Die Inselrinde: Bauchgefühl und Hunger</b> .....	65
Inselrinde, Körperwahrnehmung und Bewusstsein .....	67
Die Darm-Hirn-Balance bei Entscheidungen .....	70
Die Darm-Hirn-Balance bei der Ernährung .....	76
Hunger und Scham .....	80
Vorübergehendes Fasten ist gesund .....	85
Inselrinde und psychiatrische Krankheiten .....	90
Literatur .....	94
<b>Das Hirnbelohnungssystem: Zuckersucht und Idealgewicht</b> .....	97
Das menschliche Hirnbelohnungssystem .....	98
Das Marshmallow-Experiment .....	105
Neuropsychologie der Sucht .....	107
Gibt es eine Sucht nach Darmbelohnung? .....	109
Bulimie .....	111
Was an der Nahrung macht süchtig? .....	118
Die »Fettsucht« ist eine Zuckersucht .....	129
Die optimale Zuckierzufuhr .....	135
Der glykämische Index: Der Schlüssel zur gesunden Gewichtsreduktion .....	137
Zuckerlust als Folge und Ursache der Depression .....	142
Verzicht auf Zucker als Therapie .....	148
Literatur .....	150

<b>Die Darmbakterien:</b>	
<b>Die Krise unserer Arbeiterklasse</b> .....	153
Einfluss der Darmbakterien auf unsere Gesundheit und Psyche .....	153
Ursprung und Vielfalt der Darmflora .....	162
Darmflora und Ernährung .....	167
Darmbakterien, Untergewicht und Knochendichte .....	170
Darmbakterien und Entgiftung .....	173
Die Darmflora beeinflusst die Wirkung von Arzneimitteln ....	175
Wie die Darmflora mit dem Gehirn kommuniziert und Emotionen beeinflusst .....	176
Die Ur-Darmflora der Hadza: Warum die Bakterienvielfalt verloren ging .....	178
Dysbiose: Gestörtes Gleichgewicht der Darmflora .....	184
Darmbakterien und Übergewicht: Warum werden manche Menschen leichter dick? .....	186
Gibt es bakterielle Wurzeln des Autismus? .....	190
Depression, Stress, Angst: Eine mögliche Folge von Dysbiose? .....	195
Literatur .....	201
<b>Darmbarriere und Darmimmunsystem:</b>	
<b>Warum wir so verletzlich sind</b> .....	205
Warum macht die Grippe depressiv? .....	205
Die Abwehr beginnt im Mund .....	211
Kehledeckel, Speiseröhre und Magen: Sodbrennen und Globusgefühl .....	216
Dünndarm: Die Entgrenzung des menschlichen Körpers .....	224
Dickdarm: Anastasias »ungewohntes Gefühl« .....	228

Fress- und Killerzellen: Der Kampf gegen das unbestimmte Fremde .....	232
Erworbene Immunantwort: Das Fürchten lernen .....	234
Darm-Immun-Hirn-Connection: Die tiefe Verwandtschaft von Immunsystem und Psyche .....	237
Psycho-Immuntherapie mit Präbiotika .....	240
Zöliakie und Glutensensitivität: Glutenwahn oder Diätenhysterie .....	244
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Leiden mit Scham .....	253
Darm-Blut-Schranke, Leaky Gut und Leaky Brain: Wenn Grenzen zerstört werden .....	257
Multiple Sklerose: Rätselhafter Ursprung im Darm .....	263
Parkinson-Krankheit: Lähmender Missbrauch des Vagus-Nervs .....	265
Literatur .....	267
<b>Die Darmparasiten: Psychopathen mit Charme</b> .....	271
Von Parasiten und Psychopathen .....	271
Wie Toxoplasmen unsere Persönlichkeit verändern .....	274
Toxoplasmen als Ursache der Schizophrenie? .....	281
Darmparasiten schützen vor Alzheimer-Demenz .....	283
Literatur .....	286
<b>Ausblick</b> .....	287
Literatur .....	294
<b>Sachverzeichnis</b> .....	297