

mit Charme

Von Parasiten und Psychopathen

Wie Toxoplasmen unsere
Persönlichkeit verändern

Toxoplasmen als Ursache der
Schizophrenie?

Darmparasiten schützen vor
Alzheimer-Demenz

Ausblick

Dank

Anmerkungen

Literatur

Sachregister

*Alle Krankheiten beginnen im Darm.
Hippokrates*

Einleitung

Im Anfang war der Darm. Die Welt ging durch den Darm. Im Darm entwickelte sich das Hirn. Dieses erweiterte sich bis in den Kopf. Neueste Forschungen zeigen: Darm und Hirn sind in vielerlei Hinsicht ein Organ. Störungen der Darm-Hirn-Connection tragen zu den häufigsten Krankheiten bei, welche die Lebenszeit massiv verkürzen: Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten. Sie führen aber

auch zu psychischen und neurologischen Krankheiten wie Essstörung, Depression, Autismus, posttraumatische Belastungsstörung, Schizophrenie und Demenz. Wir leben jedoch in einer aufregenden Phase, in der ein neues Verständnis der Darm-Hirn-Connection die Medizin sowie die Psychiatrie revolutioniert. Diese Revolution ist deshalb so spannend, weil sie neue Möglichkeiten in Aussicht stellt, Hirnkrankheiten vorzubeugen und zu behandeln. Es ist nun wissenschaftlich belegt, dass Ernährungsumstellungen, natürliche Präbiotika und der Verzicht auf bestimmte Kohlenhydrate vermittels

der Darm-Hirn-Connection unsere psychische und körperliche Widerstandskraft stärken.

Schon seit meinem Medizinstudium beschäftige ich mich ausgiebig mit den Zusammenhängen zwischen Körpergewicht, Fehlernährung, Darmbeschwerden und psychischen Störungen. Zu diesem Themenbereich habe ich auch meine Dissertation, meine Habilitation sowie zahlreiche wissenschaftliche Artikel verfasst. Dieses Buch vermittelt meine gesammelten Erfahrungen und verknüpft sie mit den neuesten Befunden der medizinischen Forschung.