

Welche Darmbakterien beeinflussen das Krebsrisiko?

Tumor-Mikroumgebung – wo die bösen Zellen wohnen

Brustkrebs – Mikrobiom gegen Metastasen

Die Darmflora als Schutzwall oder Türöffner bei Darmkrebs

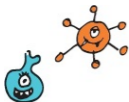
Zahnpflege senkt das Risiko für Darmkrebs und Arterienverkalkung

Parodontose-Bakterien begleiten Darmkrebszellen

Rückenwind bei Stammzelltransplantationen

Darmflora unterstützt Krebstherapie

INFO: Mit Bakterien die Tumorthherapie verstärken



7. BAKTERIEN AKTIVIEREN AB WEHRKRÄFTE

In der Schaltzentrale unseres Immunsystems

Mikroorganismen machen das Immunsystem munter

Gripeschutz aus dem Darm

Bessere Impferfolge dank Bakterien

8. UNSERE DARM-APOTHEKE

Unser »Pharmabiom« steuert den Medikamentenstoffwechsel

Cholesterinsenker und Darmflora

Schilddrüsenmedikamente benötigen Mikrobenaktivierung

INFO: Mundmikrobiom verursacht Migräne

Und auch hier wirkt das Mikrobiom



9. SO BEKOMMT IHRE DARMFLORA RÜCKENWIND

Multikulti im Darm fördern

Darmflora-Pflege mit Messer und Gabel

Proteine und Fette – auf die richtige Auswahlk

ommt es an

Ballaststoffe machen das süße Leben leichter

Präbiotika düngen den Darmgarten

Hier gibt es Bakterien-Leckerlis

TABELLE: Lieferanten resistenter Stärke

Polyphenole und Mikrobiom – ziemlich beste Freunde

INFO: Bakterienfutter – wo finde ich das?



Probiotika schließen Lücken in der Darmgemeinschaft

Der richtige Experte für Ihr Problem

TABELLE: Probiotika gegen Krankheiten und Beschwerden

Das Mikrobiom gezielt aufpäppeln

Gesunde Keime systematisch fördern

Unerwünschte Keime treffsicher reduzieren

n

Wie erfahre ich, was in meinem Darm los ist?

Ist meine Darmbarriere noch ganz dicht?

INFO: Was kann man beim Leaky-Gut-Syndrom tun?

Darmreinigung schädigt die Darmflora nachhaltig

Das »Who's Who« der Darmbakterien

TABELLE: Pro- und Synbiotika im Vergleich

ANHANG

Register

Literatur

Impressum