

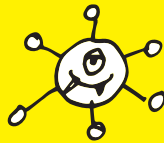
SCHLANK MIT DARM

FÜR MEINE FANTASTISCHE FAMILIE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

SCHLANK MIT DARM

MIT DER RICHTIGEN
DARMFLORA ZUM
WUNSCHGEWICHT





1. WAS DARMBAKTERIEN MIT IHREM GEWICHT ZU TUN HABEN 11

Darmbakterien machen schlank	12
Schöner Wohnen – der Lebensraum der Darmbakterien	13
Dicke Mäuse, dicke Menschen	15
Liliput in Ihrem Darm	16
Der Darm – so unerforscht wie der Mars?	17
Ein ausbalanciertes Ökosystem	18
Mehr Bakterien im Darm als Sterne am Himmel	20
Tonnenschwere Verdauungsarbeit	21
Multikulti	24
Die Verwandtschaft der Darmbakterien – wer gehört zu wem?	26
Wie Bakterien Ihren Blick auf Kalorien verändern können	28
Die Gruppe der Rank-und-schlank-Bakterien	28
Bacteroides – lassen gerne mal was durchgehen	29
Akkermansia – hat Angst vor Fett	29
Bifidobakterien – freundliche Gesellen	30
Die Gruppe der Hüftgoldbakterien	30
Firmicutes machen dick, brachten unseren Vorfahren aber Vorteile	31
Manche Ballaststoffe werden zu Kalorienbomben	32
Wir füttern sie, sie füttern uns	33
Milchsäurebakterien mästen Vieh und Kinder	34
Ein Stuhltest bringt Gewissheit	37

2. KÖNNEN DARMBAKTERIEN UNSERE GEWICHTSZUKUNFT VORAUSSAGEN? 39

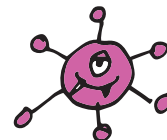


Blick in die Glaskugel?	40
Sag mir, wie du geboren wurdest, und ich sage dir, wie sich dein Gewicht entwickelt	41
Bakterien machen Extraucher dick	44
Antibiotika stören das Gleichgewicht im Darm	45
Gewichtsprobleme nach Antibiotikatherapie	45
Dürfen die das?	47



3. WARUM EIN LÖCHRIGER DARM DICK MACHEN KANN 51

Der „löchrige“ Darm	52
Entzündungen machen die Hüften rund	54
Das stört den Darmfrieden	55
Bakterienfutter – ein Pflaster für den löchrigen Darm	56



4. DAS Hirn IM BAUCH



59

Der Darm – unser zweites Gehirn	60
Denken mit dem Darm?	62
Der Papst des Rumpfes	63
Die Sprache von Kopf und Darm	64
Sitzt das Unterbewusstsein im Darm?	65
Achtung, Zucker im Anmarsch!	66
Darm-Emotionen	68
Mutmacherkeime	69
Commander Gondii, übernehmen Sie!	70
Reizdarmsyndrom – wenn der Darm hysterisch wird	72
Soziales Mikrogen-Netzwerk	73



5. WAS SAGEN DIE BAKTERIEN ZU SPORT UND STRESS?

75

Stresshormone sorgen für „Rettungsringe“	76
Stress lässt Darmbakterien alt aussehen	76
Schlafmangel macht hungrig	77
Und was ist mit Sport?	79
Laufen Sie den Speckröllchen davon	80



6. STRATEGIEN FÜR EINEN GESUNDEN, „SCHLANKEN“ DARM

83

Vier wirkungsvolle Strategien

84

Strategie 1: So greifen Sie der Darmflora unter die Arme

85

Die Darmflora lenken

86

Ernährungsumstellung – schaffen Sie ein Wohlfühlklima im Darm

86

Die Darmflora ändert sich in wenigen Tagen

88

Präbiotika – ein Festmahl für unsere Mitbewohner

90

Bei Präbiotikamangel hungern die „guten“ Darmbakterien

92

Kalte Kartoffeln – ein Genuss für die Rank-und-schlank-Bakterien

93

Inulin und Oligofruktose – hören sich kompliziert an, tun aber gut

95

Darf's noch ein Tässchen Kaffee sein?

99

Probiotika – vergrößern die Mannschaft der Schlankmacher

102

Strategie 2: Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast

109

Zu wenig Ballast macht das Leben schwer

109

Strategie 3: Die Darmbarriere stärken

113

Bakterien – die Hausmeister im Darm

113

(Un)gesunder Fruchtzucker?

113

Entzündungen drehen an der Gewichtsschraube

115

Fett kann schlank machen

116

Das japanische 2:1-Ideal

118

Entzündungsfette sind überall

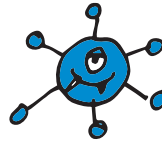
118

Kurkuma und Ingwer – ein starkes Duo für Darm und Figur

122

Strategie 4: Sättigungshormone anregen, Moppelhormone bremsen 124

Peptid YY und seine Freunde	124
Eiweiß lockt Peptid YY	126
Das Hunger- und das Satt-Hormon	127
Insulin – ein Moppelhormon	128
Der Fettwächter	129
Bakterienfutter und Darmflora senken das Moppelhormon	130
So beherrschen Sie Ihr Heißhungerhormon	131



7. DIE DARM-DIÄT IM ÜBERBLICK 137

So profitieren Sie von der Darmdiät	138
Diese Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie abnehmen wollen	138
Diese Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie Ihr Gewicht halten oder einfach nur Ihre Darmflora stärken möchten	140



KÖSTLICHE REZEPTE FÜR IHRE DARM-DIÄT 143

Frühstück	145
Obstsalat mit Cornflakes	145
Bananen-Erdbeer-Shake	146
Müsli mit getrockneten Sauerkirschen	147
Quarkspeise mit Banane und Nüssen	148
Special: Brot und Brötchen backen	149



Käsebrot mit Tomate	152
Schinkenbrötchen	153
Knäckebrot mit Tomatenquark	154

Mittagessen 155

Zanderfilet mit Spargel	155
Gemüseeintopf mit Pesto	156
Vollkorn-Penne mit Artischocken und Oliven	157
Schweinefilet mit roten Linsen und Paprika	158
Hüftsteak mit gebratenen Pilzen und Topinambur-Püree	159
Asiatisches Wok-Gemüse mit Tofu	160
Schwarzwurzelcremesuppe mit Lachs	161

Abendessen 162

Schweinerückensteak mit Chicorée-Radieschen-Salat	162
Artischocken-Tomaten-Salat mit Lachs	163
Endiviensalat mit Knoblauch-Garnelen	164
Gebackener Feta aus dem Ofen	165
Hähnchen mit Zweierlei-Bohnen-Salat	166
Rucola-Rührei mit geräucherter Forelle	167
Paprika-Fenchel-Salat und Putenbrust	168
Gebratenes Kabeljaufilet mit Fenchel-Möhrensalat	169



ANHANG

WAS MAN SONST NOCH WISSEN MUSS 171

Laboradressen	172
Diese Stuhluntersuchungen können im Einzelfall sinnvoll sein	172
Weitere Produkte, die Ihrer Darmflora guttun	173
Nahrungsergänzungsmittel gegen Entzündungen und zur Stabilisierung der Darmbarriere	174
Adressen von Verbänden und Selbsthilfegruppen zum Thema Darm	175
Literatur	176

