

SCHLANK **MIT DARM**

DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

FÜR MEINE FANTASTISCHE FAMILIE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
mit Regina Rautenberg

SCHLANK MIT DARM

DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM



SCHLANK MIT DARM – DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

Vorwort



6

1. DURCH DICK UND DÜNN MIT DARMBAKTERIEN

9

Willkommen in der Darm-WG

10

Die richtigen Keime im Darm zu haben, bringt zahlreiche Vorteile

Wie schwer ist ein Bakterium?

12

Kilo-Killer und Fett-Freunde

12

Warum ist das Thema Darmbakterien so aktuell?

15

Schlank aus dem Bauch heraus

16

Kennen Sie Ihren BMI?

18

Gesünder mit neuen Keimen

19

Häufigkeit von Keimen in ...

20

Vielfalt macht schlank

20

2. DIE EVOLUTION DER DARMBAKTERIEN



23

Mehr Leben im Darm

24

Antibiotika – Kahlschlag im Darmwald

25

Bakterien, wo seid ihr?

26

Die Darmflora von Naturvölkern schützt vor Darmkrebs

26

3. DARMBAKTERIEN – TAKTGEBER UNSERER GESUNDHEIT

29

Keim und Mensch – nur gemeinsam sind wir stark

30

Bakterien reparieren Beton und produzieren Kunststoff

32

Eifrige Gesundheitsförderer

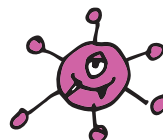
33

Allergien und Neurodermitis

33

Autismus

34



Abwehrkräfte	35
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	36
Darmkrebs	36
Zuckerkrankheit	37
Eine eigene Brauerei im Darm	38

4. SO WERDEN IHRE DARMBAKTERIEN ZU WILLIGEN DIÄTHELFERN



41

Abnehmen mit den richtigen Keimen

42

Keim-Tsunami

42

Prä, Pro oder Syn?

43

Probiotische Keime, die eine Gewichtsreduktion unterstützen

(durch Studien belegt)

44

10 Tipps, mit denen Sie Ihre Darmbakterien glücklich machen

44

Bakterienfutter? Wo finde ich das?

47



5. DIE DARM-DIÄT AUF EINEN BLICK

57

6. DER 6-WOCHEN-DIÄTPLAN

63

Brot und Brötchen aus der eigenen Bäckerei

64

Die 14-Tage-Diät mit 1000 Kalorien:

Frühstück, Mittag- und Abendessen

67

Die 14-Tage-Diät mit 1200 Kalorien:

Frühstück, Mittag- und Abendessen

105

Die 14-Tage-Diät mit 1500 Kalorien:

Frühstück, Mittag- und Abendessen

143



Literatur

182

Impressum

190