

# INHALT

## I. WIE DAS MIKROBIOM UNS FORMT

### Kapitel 1: Leben in einer lebendigen Welt

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Nie allein zu Haus                                                          | 9  |
| Alte-Freunde-Hypothese                                                      | 11 |
| Von interner zu externer Fermentation                                       | 14 |
| Mikroben zum ersten Mal erblickt                                            | 16 |
| Wie das Mikrobiom im Jahreskreis schwingt                                   | 20 |
| Einmal Erde und zurück: das Terroir                                         | 23 |
| Frische Luft atmen                                                          | 26 |
| Mikroben übernehmen die Arbeit                                              | 28 |
| Was wir essen und was davon ankommt                                         | 31 |
| Darm-Hirn-Achse                                                             | 39 |
| Einfach und flexibel versus komplex und unbeweglich                         | 41 |
| Versteckte Fermentation und Präbiotika in der mittel-europäischen Esskultur | 44 |

### Kapitel 2: Mikrobiom und Krankheitsentstehung

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Was stört die mikrobielle Lebendigkeit in und auf uns? | 47 |
| Wie sich unser Essen verändert hat                     | 48 |
| Was das Mikrobiom stört                                | 52 |
| Mikrobiom und Krankheit                                | 58 |

## II: WIE WIR DAS MIKROBIOM FORMEN

### Kapitel 3: Guten Lebensraum für unsere Mikrobiota schaffen

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Wie die Umgebung das Mikrobiom formt       | 65  |
| Wie Pflanzen das Mikrobiom formen          | 75  |
| Wie das Küchenhandwerk das Mikrobiom formt | 91  |
| Wie wir die Mikroben verstehen             | 101 |
| Zwetschkenkrampus und Hoshigaki            | 105 |
| Spaghetti Vongole mit Meeresblick          | 107 |
| Impfen in der Mikrobiom-Ernährung          | 109 |

### Kapitel 4: Was Mikroben gerne essen: Präbiotika

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Was sind Präbiotika und was machen sie mit uns? | 110 |
| Welche Präbiotika gibt es?                      | 126 |
| Präbiotika im Alltag                            | 141 |

### Kapitel 5: Die Welt der lebendigen Lebensmittel mit aktiven Mikroben

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Was sind Fermente und wie wirken sie? | 151 |
| Fermente in der Praxis                | 169 |

### Kapitel 6: Hinterlassenschaften der Mikroben: Postbiotika

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Hauptsache, sie haben gelebt         | 183 |
| Postbiotika in Speisen und Getränken | 184 |

## III. WIE WIR DAS MIKROBIOM STÄRKEN

### Kapitel 7: Die Mikrobiom-Ernährung in der Praxis

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Die Mikrobiom-Ernährung kann beginnen                 | 191 |
| Das Kimchi-Prinzip: Die Mikrobiom-Ernährung verstehen | 192 |
| Der Einstieg in die Mikrobiom-Ernährung               | 196 |
| Mikrobiom-Ernährung im Alltag                         | 202 |

## IV. REZEPTE IN DER MIKROBIOM-ERNÄHRUNG

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Overnight Oats   Porridge               | 217 |
| Budwig-Müsli   Sauerteigansatz          | 218 |
| Roggensauerteigbrot                     | 219 |
| Milchkefir   Essig                      | 220 |
| Oxymel   Salzlakengemüse                | 221 |
| Sauerkraut   Kimchi                     | 222 |
| Kombucha                                | 223 |
| Wasserkefir                             | 224 |
| Präbiotisches Bitterpulver   Salbeisole | 225 |
| Ölziehen   Handessig   Reinigung        | 226 |
| Literaturverzeichnis und Bücher         | 228 |
| Begriffe                                | 250 |
| Impressum                               | 256 |