



Was verstehen wir unter floraler Gesundheit?	11
Bakterien – lebenswichtige Begleiter	11
Warum die Bakterienflora für die Erhaltung unserer Gesundheit wichtig ist	12
Die gesunde Bakterienflora	14
Was sind Bakterien?	15
Die Verdauung	17
Mund	17
Magen	17
Dünndarm	19
Dickdarm	19
Gesunde Bakterienflora – was bringt's?	21
Die Bakterienflora des gesunden Menschen	23
Die Haut – Tummelplatz für Bakterien	23
Die Bakterienflora der Haut	24
Die Mundhöhle	25
Der Magen	28
Die Darmflora	29
So kommt die Darmflora in den Darm	29
Muttermilch oder Flaschennahrung	29
Die Funktionen des Darms	30
Die Bakterienflora in Dünn- und Dickdarm	30
Die bei weitem größte Zahl von Darmbakterien lebt im Dickdarm	32
Nützliche und/oder schädliche Bakterien in der menschlichen Darmflora	35
Nützliche Bakterien	35
Sowohl nützliche als auch schädliche Bakterien	35
Vorwiegend krankheitserregende Bakterien	40
Winde sind in einem gewissen Ausmaß normal	42





So schützt die Darmflora unsere Gesundheit	42
Der Darm – das größte Immunorgan des Menschen	44
Die besondere Rolle des Immunsystems	44
Das angeborene Immunsystem	44
Die erworbene Immunität	44
Das mit dem Darm assoziierte Immunsystem	45
Darmflora und Immunsystem – ein eingespieltes Team	46
Das gesunde Scheidenmilieu	46



Störungen der floralen Gesundheit	49
Zu viel tierisches Eiweiß	49
Verstopfung: Wenn nichts mehr geht	52
So kommt der Darm wieder in Schwung	52
Durchfall	54
Laktoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit)	55
Montezumas Rache	57
Strategien gegen Reisedurchfall	58
Probiotika senken das Risiko von Reisedurchfall	60
Motilitätshemmer	62
Alternative Strategien gegen Reisediarrhoe	63
Reizdarmsyndrom	64
Chronische-entzündliche Darmerkrankungen	65
Bakterielle Vaginosen	68
Spezielle Probiotika verbessern die Qualität der Scheidenflora	70
Darmkrebs	71
Früherkennung	72



Der richtige Nährstoffmix für die florale Gesundheit	75
Kohlenhydrate	77
Früchte und Gemüse	80
Faserstoffe: Hilfreicher Ballast	81
Faserstoffe: Nahrung für Darmbakterien	83
Proteine	84

Fette	86
Säure-Basen-Haushalt	87
Gesundes zum Aufbau der Mikroflora: Probiotika, Präbiotika ...	91
Probiotika: Hilfe durch Milchsäurebakterien	91
Was können Probiotika bewirken?	93
In welcher Form kann man Milchsäurebakterien zu sich nehmen?	93
Prophylaxe oder Therapie	96
Zur Sicherheit der Anwendung von Probiotika	96
Präbiotika: Futter für Bakterien	103
Einige wichtige Präbiotika	104
Inulin	104
Guar	105
Psyllium	105
Glossar	107
Florale Gesundheit im Überblick	114
Literatur	115
Register	118
Abbildungsverzeichnis	120

