

Autor von *Weizenwampe*
DR. MED. WILLIAM DAVIS

NEUSTART für den **DARM**

Die Dünndarmfehlbesiedlung SIBO erkennen,
das Mikrobiom in Balance bringen und
Reizdarmsyndrom, Übergewicht, Depressionen
und weitere Beschwerden bekämpfen

riva

© des Titels »Neustart für den Darm« (978-3-7423-2070-4)
2022 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Einleitung	9
TEIL I	
<hr/>	
DARM-BLUES	19
1 Eine heimliche Invasion	21
2 Ein Mikrobiom, wie nur eine Mutter es lieben kann	33
3 Die Geister vergangener Mikroben	42
4 Die Fäkalisierung Amerikas	56
5 Die Macht des Mukus	69
TEIL II	
<hr/>	
DIE FRANKENWAMPE UND IHRE FREUNDE	83
6 SIBO: Frankenwampe	85
7 SIFO: Im Dickicht des Pilzdschungels	121
8 Bezwingung der Frankenwampe: SIBO und SIFO behandeln . . .	137
TEIL III	
<hr/>	
BAUCHENTSCHEIDUNG	165
9 Take a Walk on the Wild Side	167
10 Darmpower	196

TEIL IV

NEUSTART FÜR DEN DARMS: EIN VIER-WOCHEN-PROGRAMM	211
Woche 1: Bereiten Sie den Boden vor	213
Woche 2: Säen Sie neue Samen in Ihrem Garten	235
Woche 3: Wässern und düngen Sie	247
Woche 4: Bepflanzen Sie Ihren Mikrobengarten	259
Rezepte	272
Mahlzeitenplan für drei Tage mit Einkaufslisten	326
Nachwort: Regen Sie sich über Kleinigkeiten auf	333
Danksagung	340
Anhang A: Hilfsmittel und Bezugsquellen	344
Anhang B: Bezwingung Ihrer Frankenwampe:	
SIBO- und SIFO-Protokolle	360
Anhang C: Beseitigung von <i>H. pylori</i>	367
Index	370
Anmerkungen	381