

Der Darm der Hundertjährigen

Lifespan versus Healthspan: Wie wollen wir alt werden?	6
Lange gesund leben: Erkenntnisse aus den Blue Zones	18
Das Geheimnis der Centenarians: Was lehrt uns das	
Mikrobiom der Hundertjährigen?	30

Freunde, Forscher, Pioniere:

Henning Sartor und Burkhard Schütz	45
---	-----------

Die Schattenseite

Einblicke in das Mikroben-Hotel: Wer wohnt in unserem Darm?	57
Die Tragödie des Darms, der zur Giftfabrik wird	73
Von der stillen Vergiftung zur stillen Entzündung	87
Chronische Verstopfung als Killer	100
Brandbeschleuniger Stress	117

Die Lichtseite

Das Gegenteil von Gift: positive Metabolite	133
„Das Milieu ist alles!": Präbiotika, Probiotika und Immunsystem	140
Sportliche Leistungsfähigkeit vs. Longevity?	
Die Bedeutung der richtigen Bewegung	161
Gesunder Darm, gesunde Psyche – und umgekehrt?	174

Praxisfälle	182
------------------------------	------------

Silent Intoxication adé:

Wissenswertes auf dem Weg zur Longevity	219
--	------------

Darmcoaching: Entgiftung und Aufbau

Die 4 Säulen der Entgiftung	220
21-Tage-Plan für Zellerneuerung, Darmgesundheit und Longevity	230
Die tägliche Routine: Der 21-Tage-Leitfaden	232
Detox-Lebensmittelempfehlungen	234
Übersicht basen- und säurebildender Lebensmittel	236
Nach der Kur: Die neue Balance	238