

Inhalt

- 11 Vorwort
- 13 Bakterien, Mensch und Medizin**
- 14 Einleitung: Eine Revolution mit den Bakterien
- 18 Welt der Widersprüche
Krankheiten nehmen weltweit zu · Auf jedes Antibiotikum folgt Resistenzbildung · Kampf als Kulturentwicklung des 19. Jahrhunderts · Die Entfremdung der Forschung vom Leben · Militärisches Vokabular als Hindernis in der Bakteriologie · Die Erfindung bakterieller Reinkultur · Der Irrtum, Bakterien seien »Krankheitserreger« · Laborforschung führt zur Fehleinschätzung · Der Mensch versteht sich selbst nicht
- 32 Antibiotische Mittel: Ein Missverständnis
Die Suche nach bakterientötenden Mitteln · Die Entwicklung des Penicillins · Krieg in den Köpfen führt zum Krieg gegen Bakterien · Mikrobenjagd macht Menschen blind · Wie antibiotische Mittel wirken · Was Bakterienbeseitigung für den Menschen bedeutet · Bakterielle Resistenzen · »Krankenhauskeime«
- 49 Probiotika
Von Darmdesinfektion zu bulgarischen Bazillen · Escherichia coli · Milchsäurebakterien · Bakterien wirken immer probiotisch · Die Wirkung von Probiotika · Dick- und Sauermilch · Kefir · Joghurt
- 63 Biofilme, Bakterienkommunikation und die Entwicklung von Leben
Bakteriengemeinschaft im Biofilm · Die Kommunikation der Bakterien · Ernährung als »Gespräch« mit den Bakterien · Der Mensch als Zellengemeinschaft im Kreislauf des Lebendigen · Bakterien in der Atemluft · Bakterien im Trinkwasser
- 76 Bakterien und Immunsystem
Das Immunsystem als Dialogorgan · Krankheit entsteht aus einem Ungleichgewicht · Ohne Bakterien gibt es kein Immunsystem · Darmbakterien vermitteln die Außenwelt nach innen
- 84 Bakterienarmut und Krankheit
Ein neues Bild von Krankheit · Wir sind lebendiger, als wir denken · Bakterienmangel macht krank · Eine »Bläschensprache« der Zellen · Bakterien und Krebs
- 95 Das Mikrobiom des Menschen**
- 96 Der mikrobielle Start ins Leben
Ohne Bakterien kann kein Mensch leben · Bakterien beim Vater · Bakterien bei der Mutter · Bakterien beim Kind · Bakterien bei der Geburt · Das Wachstum des Mikrobioms · Das Mikrobiom im Alter

- 102 Bakteriengesellschaften im Körper
Die persönliche Bakteriengemeinschaft · Bakterien der verschiedenen Körperbereiche
- 131 Bakterien und Ernährung
Babynahrung · Artgerechte Ernährung für den Homo sapiens · Bakterien und Körpergewicht · Bakterien und Zusatzstoffe · Gesunde Ernährung · Was sind gesunde Lebensmittel? · Gluten
- 143 Bakterienernährung und Präbiotika
Was sind Ballaststoffe? · Stärke · Die Ballaststoffmenge · Der Einfluss der Ballaststoffe · Fettsäuren · Präbiotikapräparate
- 149 Diät, Bakterien und Gesundheit
Diät heißt Verteilung · Warum Diäten scheitern · Der gesunde Appetit · Befreiung von Fremdbestimmung · Auf der Suche nach sich selbst · Der Weg zur Heilung · Ernährungsweise und Mikrobiom · Hunger, Fasten und Mikrobiom · Mikrobiom und Stress
- 164 Mikrobiom, Hygiene und Lebensrhythmen
Die ursprüngliche Bedeutung von Hygiene · Sonnenrhythmus als Lebensgrundlage · Tages-, Lebens- und Bakterienrhythmus · Rhythmusverschiebungen stören das Mikrobiom · Elektromagnetische Felder · Reinlichkeit · Colon-Hydro-Spülungen
- 171 Traditionelle Medizin mit Bakterien**
- 172 Mikroorganismen als Heilmittel in der Geschichte
Bakterienmischungen aus Natur und Kultur · Wein · Kumys, Kefir und Molke · Bier · Brot und Brottrunk · Schimmel · Heilerde · Tiere · Exkrememente · Heutrunk
- 185 Mikrobiologische Therapien
Autovaccine-Therapie · Symbioflor · Mutaflor · Coli-Biogen · Rephalyzin · Spenglersan-Kolloide · Darmnosoden nach Dr. Bach · Tuberkulosemittel aus der Schildkröte · Bacille Calmette-Guérin (BCG) · Fiebertherapie · Isopathische Therapie mit Sanum-Präparaten · Toxinal von Brehmer aus Siphonospira polymorpha · Stuhltransplantation
- 209 Natürlich heilen mit Bakterien**
- 210 Eine neue Therapie
Heilung des ganzen Mikrobioms · Anregung der Selbstregulation · Einklang innerhalb des Menschen · Hilfe einer Bakteriengemeinschaft
- 215 Die Mikrobiom-Diagnostik
Abweichungen in der Befindlichkeit · Mikrobiologische Diagnostik

- 219 Mikrobiomtherapie
 - Einführung · Zugabe lebender Bakterien · Ernährung und Unterstützung der Bakterien · Mikrobiomfreundliche Lebensweise · Innerliche Reinigung des Körpers · Heilung seelischer Wunden
- 242 Praktische Bakterienanwendung
 - Allgemeine Grundsätze · Produkte mit Bakterienmischungen · Der Anwendungsrahmen · Grundeigenschaften der Effektiven Mikroorganismen
- 251 Bakterien beim Menschen äußerlich anwenden
 - Anwendungsarten: Kompresse, Wickel und mehr · Anwendungsindikationen
- 260 Bakterien einnehmen und innerlich anwenden
 - Allgemeines · Die Anwendungsbereiche
- 271 Die Umgebung mit Bakterien behandeln
 - Räume · Gegenstände, Tiere und Pflanzen

- 274 Anhang**
- 274 Dank
- 275 Bezugsquellen
- 276 Die Autorin
- 277 Anmerkungen
- 294 Register