Dr. Natasha Campbell-McBride

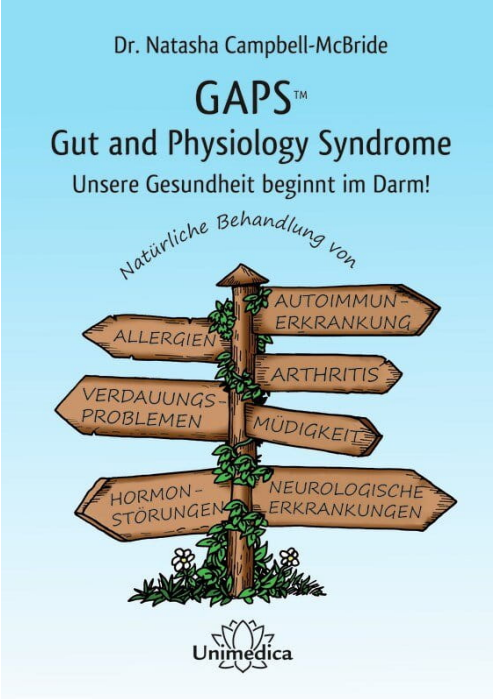
GAPS - Gut and Physiology Syndrome

Leseprobe

GAPS - Gut and Physiology Syndrome

von Dr. Natasha Campbell-McBride

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Einführung **10**

Was ist GAPS? 11

Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers! **17**

Pleomorphismus 35

Was der Darm für uns tut **46**

Woher stammt die Darmflora? 55

Freund oder Feind? 60

Immunsystem **64**

Was ist Autoimmunität? 68

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten 76

Gesegnet sei das Fieber! 87

Ein Hoch auf die Erkältung! 91

Ernähren Sie Ihr Immunsystem gut! 94

Hormone **102**

Abnorme Schilddrüsenfunktion 105

Abnormale Nebennierenfunktion 110

Geschlechtsdrüsen 114

Die Leber und die Lunge **119**

Die Leber 119

Die Lunge 127

Asthma 129

Toxine und Parasiten **134**

Knochen und Zähne **145**

Unterleibsprobleme **162**

Chronische Blasenentzündung 162

Frauenprobleme 165
Männerprobleme 167
Das Verhalten von Menschen, die unter dem GAP-Syndrom leiden 171
Nahrungsmittelsüchte 175
Nahrungsmittel 183
Welche Speisen Menschen mit GAP-Syndrom essen und welche sie meiden sollten 183
Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten 183
Zusammenfassung 189
Bitte keine industriell verarbeiteten Lebensmittel! 191
Zu vermeidende Nahrungsmittel 202
Empfohlene Nahrungsmittel 204
Können wir den Bio-Etiketten im Supermarkt vertrauen? 226
Empfohlene Lebensmittel 228
Behandlung 231
Die GAPS-DIÄT 234
Befolgung der Diät 234
Das gesamte Spektrum der GAPS-Diät: 235
Die GAPS-Einführungsdiät 236
Befolgung der GAPS-Einführungsdiät 240
Die GAPS-Volldiät 250
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten 253
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten: Zusammenfassung 257
Die pflanzenfreie GAPS-Diät 262
Die ketogene GAPS-Diät 276
Die pflanzenreichere GAPS-Diät 280
GAPS-Flüssigkeitsfasten 283

Beenden der GAPS-Diät....294
Das GAPS-Mahlzeiten-Ritual 296
Was wir essen sollten und warum: einige Rezepte....299
Inhaltsverzeichnis....300
Warum Fleischbrühe? 303
Die Zubereitung von Fleischbrühe 306
Grundrezept für Suppen 309
Fermentierte probiotische Getränke....325
Joghurt, Kefir und Sauerrahm....327
Fermentierte Hülsenfrüchte
(Bohnen, Linsen und getrocknete Erbsen)....333
Fermentiertes Getreide und Pseudogetreide....337
Vegetarismus 384
Des einen Freud ist des anderen Leid 397
Nahrungsergänzung für Menschen mit GAP-Syndrom 416
1. Probiotika.... 417
2. Fette: Die guten und die bösen 429
3. Lebertran 452
4. Verdauungsenzyme....462
5. Supplementierung von Vitaminen und Mineralstoffen....469
Entgiftung für Menschen, die unter GAPS leiden....473
1. Reduzieren Sie Ihre allgemeine toxische Belastung.... 475
3. Schwimmen und Barfußgehen 484
4. Sonnenbaden 485
5. Entsaften 489
Toxische Metalle....494
Darmpflege.... 510
Durchfall....510

Koprostase (Kotstauung) mit Over-spill-Syndrom 511
Verstopfung 512
Einläufe 517
Heilung 528
Der Geist ist stärker als der Körper 540
Ein paar letzte Anmerkungen 547
Das Genesen von einer chronischen Krankheit muss mit spiritueller Arbeit einhergehen! 547
Unsere Gesundung muss mit der Wiederverbindung mit unserem Planeten einhergehen! 552
Um von einer chronischen Krankheit zu genesen, ist Vorsicht gegenüber der Wissenschaft geboten! 556
Ihr eigener Körper, Ihr Geist und Ihre Seele sind Ihre Heiler. 558
Von A bis Z: GAPS-Erkrankungen in alphabetischer Reihenfolge 560
Alkoholismus 562
Alopecia Areata (kreisrunder Haarausfall) 563
Amyotrophe Lateralsklerose (Lou-Gehrig-Krankheit) und andere Motoneuronenerkrankungen (MNDs) 564
Asthma und andere Lungenerkrankungen 564
Bauchspeicheldrüsenprobleme 565
Bettnässen, Blasenentzündung und andere Harnprobleme 568
Borreliose, MSIDS (infektionsbedingte Multisystemerkrankung) und andere Infektionen 569
Diabetes, Typ 1 573
Diabetes, Typ 2 574
Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO - Small Intestinal Bacterial Overgrowth) 575
Ekzeme 576

FPIES (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrom – durch Nahrungsmittelprotein verursachtes Syndrom entzündeter Dünn- und Dickdarmschleimhäute) 577
Gedeihstörung 578
Gicht 578
Hämorrhoiden 579
Heißhunger auf Zucker, Heißhunger auf Schokolade 580
Heuschnupfen 581
Kollagenosen (rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus erythematodes, systemische Sklerose, Ehlers-Danlos-Syndrom, Alport-Syndrom und viele andere) 581
Kopfschmerzen (Migräne, Spannungskopfschmerzen und andere) 582
Körper- und Mundgeruch 585
Lebensmittelvergiftung 586
Magenbeschwerden 588
Metabolisches Syndrom: Fettleibigkeit, Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Krebs, Alzheimer und mehr 593
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa 596
Müdigkeit (chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, Myalgische Enzephalomyelitis etc. 596
Mundbeschwerden 598
Myelin- und demyelinisierende Krankheiten (Multiple Sklerose, Neuropathien, Leukodystrophien, Myelopathien, Charcot-Marie-Tooth-Erkrankung, Guillain-Barre-Syndrom und andere) 599
Nasennebenhöhlenentzündung, chronisch (Sinusitis) 605
Nierenprobleme 606
Ohrinfektionen 608

PANDAS (Pädiatrische autoimmune neuropsychiatrische Störungen im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektionen) 609
Parasiten und Würmer 611
Reizdarmsyndrom 616
Rückenschmerzen, chronische 617
Schimmelpilzempfindlichkeit/-allergie, Multiple Chemikalien-Sensitivität 618
Schuppenflechte 618
Speiseröhrenbeschwerden 619
Spondylitis ankylosans 620
Stillen durch eine Amme 622
Stottern 625
Unfruchtbarkeit 625
Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) 626
Zerebralparese 627
Zöliakie 627
Zwölffingerdarm, Probleme 628

Empfohlene Lektüre 630
Quellenverzeichnis 632
Stichwortverzeichnis 705
Bezugsquellen 713
Stimmen aus der Fachwelt 714
Impressum 717

Einführung

Die moderne Medizin hat den menschlichen Körper in verschiedene Systeme und Bereiche aufgeteilt. Wir haben ein Herz-Kreislauf-System, ein Nervensystem, ein Verdauungssystem, ein Atmungssystem, ein Muskel-Skelett-System und viele andere Systeme. Um Probleme zu behandeln, die in diesen Systemen auftreten, haben wir Kardiologen, Neurologen, Psychiater, Gastroenterologen und andere Spezialisten. Diese Aufteilung ist dadurch begründet, dass die medizinische Wissenschaft eine gewaltige Menge an Informationen angehäuft hat, die ein einzelner Mensch unmöglich in ihrer Gesamtheit kennen kann. Ein Spezialist kann sich intensiv mit einem bestimmten Aspekt der menschlichen Physiologie befassen.

Allerdings hat sich von Anfang an gezeigt, dass die Spezialisierung ein Problem mit sich bringt. Der menschliche Körper ist eine Einheit. Er funktioniert als Ganzes. Jedes System, jedes Organ, jede Zelle kommuniziert, alle Teile beeinflussen einander und arbeiten zusammen. Leider kommunizieren Spezialisten verschiedener Disziplinen oft nicht miteinander, meiden es, sich gegenseitig zu beeinflussen und arbeiten nicht zusammen. Die Kardiologie konzentriert sich womöglich auf das Herz, ohne in Erwägung zu ziehen, was im Rest des Körpers vor sich geht. Die Gastroenterologie geht häufig davon aus, dass das Verdauungssystem in keiner Beziehung zu anderen Organen und Systemen steht, und die Psychiatrie verhält sich normalerweise so, als ob das Gehirn völlig losgelöst vom Rest des Körpers funktionieren würde. Ist es angesichts dessen eine Überraschung, dass einige Krankheiten seit Langem als „unheilbar“ erklärt wurden?

Viele Ärzte fühlen sich mit dieser Betrachtungsweise nicht wohl und versuchen, in einer ganzheitlicheren Weise vorzugehen.

Je länger ich in meiner Klinik mit Erwachsenen und Kindern zu tun hatte, die unter Lernschwächen und psychischen Erkrankungen litten, desto deutlicher wurde mir klar, dass die Ursachen, die den psychischen Problemen meiner Patienten zugrunde lagen, auch für eine Fülle ihrer körperlichen Leiden verantwortlich waren. Von welchen körperlichen Leiden reden wir? Schmerzende und steife Gelenke, Heuschnupfen, Asthma, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bettnässen, Blasenentzündung, Muskelschmerzen, Knochenschmerzen, Energiemangel, lähmende Müdigkeit, Kopfschmerzen, eine chronisch verstopfte oder laufende Nase, verschiedene Hautausschläge und Ekzeme, Haarverlust, kreisrunder Haarausfall, geringe Muskeldichte, mangelnde Muskelkraft, schlechter Atem,

Mundgeschwüre, Körpergeruch, schlechte Blutzuckerregulierung, hormonelle Störungen, neurologische Symptome, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Blähungen und viele andere körperliche Leiden.

Der Körper funktioniert als Ganzes. Was auch immer auf das Gehirn wirkt und psychische Symptome verursacht, wirkt gleichzeitig auf andere Organe im Körper, die wiederum durch eigenes Unwohlsein zum Ausdruck bringende Symptome reagieren. In meinem ersten Buch *GAPS, Gut and Psychology Syndrome, Wie Darm und Psyche sich beeinflussen, Natürliche Behandlung von Autismus, AD(H)S, Dyspraxie, Legasthenie, Depression und Schizophrenie* bin ich vor allem auf die Gehirnfunktion des Menschen eingegangen. Insofern erschien es logisch, den physischen Teil des Problems *Gut and Physiology Syndrome* zu nennen, was im Englischen abgekürzt ebenfalls *GAPS* ergibt.

Was ist GAPS?

Alle Krankheiten beginnen im Darm! Das hat Hippokrates, der Gründungsvater der modernen Medizin, vor mehr als zweitausend Jahren bereits festgestellt. Und je mehr wir mithilfe unserer modernen wissenschaftlichen Hilfsmittel lernen, desto bewusster wird uns, wie recht er hatte. Tatsächlich beginnt jede chronische Krankheit im Darm. *GAPS*, das für *Gut and Psychology Syndrome* und für *Gut and Physiology Syndrome* steht, bezeichnet ein Syndrom, bei dem davon ausgegangen wird, dass zwischen dem Zustand des Verdauungssystems eines Menschen und dem Gesundheitszustand aller anderen Teile des Körpers ein Zusammenhang besteht.

In unserem Verdauungssystem befinden sich die Wurzeln unserer Gesundheit. GAPS-Erkrankungen sind auf einen ungesunden Darm zurückzuführen.

Die Liste der GAPS-Erkrankungen ist lang. Ich habe sie in zwei Gruppen unterteilt:

1. Gut and Psychology Syndrome
2. Gut and Physiology Syndrome

Zu den *Gut-and-Psychology-Syndrome*-Erkrankungen oder *GAPS*-Erkrankungen gehören unter anderem Lernschwächen und psychische Störungen wie Autismus, ADHS/ADS, Legasthenie, Dyspraxie, Suchterkrankungen, Depressionen, Zwangsstörungen, bipolare Störung, Schizophrenie, Epilepsie, Essstörungen und viele andere Erkrankungen, die die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Viele

dieser Erkrankungen sind nicht mit einer etablierten diagnostischen Bezeichnung belegt und äußern sich in Form einer Kombination verschiedener Symptome: Stimmungsschwankungen, Gedächtnisstörungen, kognitive Störungen, Verhaltensprobleme, gestörtes Sozialverhalten, Panikattacken, Angstzustände, unwillkürliche Bewegungen, diverse Tics und Anwandlungen, Störungen der Sinnesverarbeitung und so weiter. Wenn das Gehirn Probleme hat, kann es alle möglichen Symptome hervorrufen. Auch wenn das gesundheitliche Problem, unter dem Sie möglicherweise leiden, nicht auf dem Buchumschlag aufgeführt ist, könnten es vielleicht hilfreich sein, mein erstes Buch zu lesen, in dem es um das *Gut and Psychology Syndrome* geht.

Zu den *Gut-and-Physiology-Syndrome*-Erkrankungen oder *GAPS*-Erkrankungen gehören unter anderem diverse chronische physische Erkrankungen, die auf einen ungesunden Darm zurückzuführen sind, wie alle Autoimmunerkrankungen (Zöliakie, rheumatoide Arthritis, Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose, Systemischer Lupus erythematodes, Osteoarthritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Autoimmunerkrankungen der Haut etc.), Asthma, Ekzeme, diverse Allergien und Unverträglichkeiten, chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, myalgische Enzephalomyelitis, Multiple Chemikalien-Sensitivität, Arthritis, Menstruationsprobleme, endokrine Störungen (der Schilddrüse, der Nebennieren und andere), neurologische Erkrankungen und alle chronischen Verdauungsstörungen (wie Reizdarmsyndrom, Gastritis, Colitis, Ösophagitis, etc.). Viele dieser Erkrankungen passen nicht in ein konkretes diagnostisches Schema und können in Form einer Kombination diverser Symptome auftreten: Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, abnormaler Muskeltonus, Muskel- und Gliederschmerzen, Hautprobleme, hormonelle Störungen etc.

Bei jedem Menschen überschneiden sich die Symptome der beiden GAP-Syndrome. Menschen mit psychischen Problemen leiden auch unter physischen Symptomen (Glieder- und Muskelschmerzen, Müdigkeit, Hautproblemen, Allergien, Asthma, hormonellen Störungen, Autoimmunerkrankungen), und Menschen mit physischen Erkrankungen leiden auch unter psychischen Problemen (wie Depressionen, „Gehirnnebel", Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gedächtnisproblemen, Angstzuständen, Panikattacken, Zittern, Tics, Anfällen etc.). Wenn das Verdauungssystem nicht gesund ist und sich, statt eine Quelle zu sein, die den Körper mit Nährstoffen versorgt,

in eine Quelle verwandelt, die dem Körper jede Menge Giftstoffe zuführt, kann nichts im Körper richtig funktionieren. Jedes Organ, jedes System, jede Zelle kann Symptome einer Störung aufweisen – normalerweise reagieren viele Bereiche des Körpers mit irgendwelchen Symptomen. Infolgedessen fällt es Schulmedizinern bei vielen GAPS-Patienten schwer (wenn es ihnen nicht sogar unmöglich ist), eine Diagnose zu stellen und ihnen zu helfen.

Womöglich hat Ihr Arzt Ihnen sogar mitgeteilt, dass Ihre Krankheit „unheilbar" ist und Ihnen nichts anderes übrig bleibe, als für den Rest Ihres Lebens mithilfe diverser Medikamente zu versuchen, „die Symptome in den Griff zu bekommen", während sich der Gesundheitszustand Ihres Körpers zusehends verschlechtert. Diese Erfahrung macht in der heutigen Zeit eine immer größer werdende Anzahl von Kindern und Erwachsenen. Und schlimmer noch: Die Krankheiten treffen immer mehr jüngere Menschen. Krankheiten, von denen früher vor allem Erwachsene betroffen waren, werden inzwischen auch bei Kindern festgestellt, und die Kinder, die an diesen Krankheiten leiden, erkranken in einem immer jüngeren Alter.

Im Folgenden eine grobe Liste der Symptome und Erkrankungen, die möglicherweise mit dem *Gut and Physiology Syndrome* in Zusammenhang stehen:

Alkoholismus
Allergien, verschiedene Arten
Alopezie
Amyotrophe Lateralsklerose *(Lou-Gehring-Syndrom)*
Arthritis, verschiedene Arten
Asthma
Atopische Erkrankungen
Autoimmunerkrankungen
Bettnässen
Blasenentzündung
Blutzuckerschwankungen
Chronisches Erschöpfungssyndrom
Colitis ulcerosa
Diabetes, Typ 1 und Typ 2
Durchfall, chronisch
Ekzem
Fibromyalgie

FPIES *(Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome)* und die Varianten
Gastritis
Gastroösophageale Refluxkrankheit *(GERD)*
Gedeihstörung
Glutensensitivität
Haarausfall
Harnwegsprobleme
Heuschnupfen
Hormonelle Probleme
Immuninsuffizienz
Kolitis
Kopfschmerzen
Lupus erythematodes
Lyme-Borelliose
Malabsorption und Mangelernährung
ME *(Myalgische Enzephalomyelitis)*
Menstruationsbeschwerden
Migräne
Milchallergie
Morbus Crohn
Müdigkeit
Multiple Chemikalien-Sensitivität
Multiple Sklerose
Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit
Nephropathie
Neurologische Erkrankungen
Neuropathie, verschiedene Formen
Ohrenentzündungen, chronisch
Ösophagitis
Osteoarthritis
Osteoporose
PANDAS *(Pädiatrische autoimmun-neuropsychiatrische Krankheiten mit Infektion durch Streptokokken)*
Parasiten
PCOS *(polyzystisches Ovarsyndrom)*
PMS *(Prämenstruelles Syndrom)*

Psoriasis, Psoriasis-Arthritis
Reflux
Reizdarmsyndrom *(RDS)*
Restless Legs Syndrom *(RLS)*
Rheumatoide Arthritis
Rosazea
Rückenschmerzen, chronische
Schilddrüsenprobleme
Schimmelpilz-Empfindlichkeit
Sinusitis, chronisch
Suchterkrankungen
Unfruchtbarkeit
Vaginalpilz *(andere vaginale Erkrankungen)*
Verdauungsstörung
Verstopfte Ohren *(chronische Mittelohrentzündung mit Ausfluss)*
Verstopfung, chronisch
Wählerisches Essen
Zöliakie
Zyklisches Erbrechenssyndrom

Diese Liste ist nicht komplett. Viele andere chronische gesundheitliche Probleme beginnen im Darm. Kein Arzt kann in Hinblick auf all diese Erkrankungen über umfassende klinische Erfahrungen verfügen. Doch aufgrund der Art und Weise, in der diese Erkrankungen sich entwickeln und wie sie auf eine Behandlung ansprechen, habe ich keinen Zweifel, dass es sich im Kern um GAPS-Erkrankungen handelt. Deshalb empfehle ich die Befolgung des *GAPS-Ernährungsprogramms* zur Behandlung all dieser Erkrankungen als Grundtherapie. Dieses Programm wurde entwickelt, um Ihren Darm zu heilen und dafür zu sorgen, dass die eigentlichen Wurzeln Ihrer Gesundheit robust und kräftig sind und so funktionieren, wie sie sollten.

Jeder Mensch ist einzigartig und wird auf eine einzigartige Weise auf die Behandlung reagieren. Einige werden alleine durch die Befolgung des *GAPS-Ernährungsprogramms* vollständig genesen. Bei anderen werden zusätzlich zu den GAPS-Diäten andere Behandlungsformen erforderlich sein, zum Beispiel Homöopathie, Akkupunktur, die Einnahme von Heilkräutern, die Ausleitung toxischer Metalle, Psychotherapie, Bioresonanztherapie, Lichttherapie, Klangtherapie,

Massagen, Physiotherapie, spirituelle Therapie, Natural-Spa-Therapie, hyperbare Sauerstofftherapie, Sauna-Therapie, Entgiftungsprogramme etc. Doch ganz egal, wie es um Ihren individuellen gesundheitlichen Zustand bestellt ist – das GAPS-Ernährungsprogramm wird eine solide Grundlage für Ihre vollkommene Genesung legen. Es wird den Wurzeln Ihrer Gesundheit die bestmögliche Chance verschaffen zu heilen. Wenn Sie erst einmal diese solide Grundlage geschaffen haben, werden Sie feststellen, dass auch alle anderen Heilmethoden sehr viel besser bei Ihnen greifen. Sie werden einen wirklichen Unterschied verspüren, weil Sie die Ursache des Problems angegangen sind. Und die Ursache jeder chronischen Erkrankung ist im Verdauungssystem zu finden! In diesem Buch wird erklärt, warum das so ist.

Im nächsten Kapitel werden wir darüber reden, was in Ihrem Verdauungssystem lebt und wer für diese Lebewesen Sorge trägt. Wir werden über die Darmflora reden. Die Darmflora der in der heutigen Zeit lebenden Menschen ist von einer wachsenden Epidemie von Anomalien gekennzeichnet, und diese Epidemie verschlimmert sich mit jeder Generation. Diese Epidemie ist die Ursache aller Epidemien chronischer Krankheiten weltweit. Täuschen Sie sich nicht: Egal wie weit entfernt vom Darm die Symptome, unter denen Sie leiden, womöglich sind – der Zustand Ihrer Darmflora ist die Ursache Ihrer Erkrankung! Ob Sie unter rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose, Allergien, Asthma, Neuropathie oder einer Hauterkrankung leiden – die Ursache Ihrer Erkrankung befindet sich im Darm. Wenn Sie dieses Buch durchgelesen haben, werden Sie keinen Zweifel mehr daran haben, dass es sich so verhält.

Der menschliche Körper ist eine wunderbare Schöpfung. Die umfassende Fähigkeit, sich selbst zu heilen und sich zu erhalten, ist in ihn einprogrammiert. Sie müssen es Ihrem Körper nur ermöglichen, dieses göttliche Programm auch nutzen zu können. Der Heilprozess beginnt damit, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert. Wissen ist der Schlüssel. Ganz egal wie chronisch und wie ernst ihr gesundheitliches Problem auch sein mag – Sie müssen wissen, wie sich diese Erkrankung entwickelt hat und woher sie kommt. Ohne dieses Wissen werden Sie von Angst erfasst, und Angst ist zerstörerisch. Dieses Buch wird Sie mit dem Verständnis dafür ausstatten, woher Ihre chronische Erkrankung kommt und wie Sie Ihren Weg finden können, um sich guter Gesundheit zu erfreuen.

Legen wir los!

Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!

Wenn Sie keine Bakterien mögen, sind Sie auf dem falschen Planeten.
Stewart Brand

Wussten Sie, dass Ihr Körper von unzähligen mikroskopisch kleinen Lebewesen bevölkert ist? Ihre Haut, Ihre Schleimhäute, Ihr Herz, Ihre Lunge, Ihre Blutgefäße, Ihre Bauchhöhle, all Ihre anderen Organe und Körpergewebe sind voll wimmelndem Leben. Die Vielfalt und Diversität der Mikroben, die uns auf unserer Körperoberfläche und in unserem Inneren bevölkern, sind atemberaubend. Es ist eine Welt, die so erstaunlich und so komplex ist wie das Leben auf unserem Planeten selbst! Tatsache ist: Wir sind niemals alleine! Der menschliche Körper ist ein Ökosystem, eine Lebensgemeinschaft vieler Lebewesen, die untrennbar miteinander verbunden und voneinander abhängig sind.

Die meisten dieser Mikroben leben in unserem Verdauungssystem. Zusammengenommen nennt man sie Darmflora und neuerdings auch Darmmikrobiotika oder Darmmikrobiom.[1] In diesem Buch konzentrieren wir uns auf die Darmflora, weil sie sozusagen das Hauptquartier der mikrobiellen Flora darstellt, die unseren Körper besiedelt. Was in der Darmflora passiert, hat eine starke Wirkung auf jede andere mi-krobielle Gemeinschaft im Körper (im Blut, auf den Schleimhäuten, in den Organen und in den Geweben). Sie ist zudem jener Teil unseres Mikrobioms, den wir am leichtesten beeinflussen können. Wenn wir also an unserer Darmflora arbeiten und darauf achten, dass sie gesund und in einem guten Zustand ist, können wir dafür sorgen, dass auch das Mikrobiom unseres Körpers gesund ist und sich uns gegenüber wie ein guter Freund verhält anstatt wie ein mächtiger Feind.

Unsere Darmflora setzt sich aus einer Vielfalt unzähliger Spezies von Bakterien, Pilzen, Viren, Protozoen, Würmern und allen möglichen anderen Arten von Lebewesen zusammen. Die verschiedenen Lebensformen leben im menschlichen Verdauungssystem harmonisch miteinander. Sie kontrollieren einander, kultivieren einander, ernten einander, fressen sich gegenseitig, unterstützen sich gegenseitig und konkurrieren miteinander. Neuere Forschungserkenntnisse haben ergeben, dass sich ungefähr 90 Prozent aller Zellen des menschlichen

Körpers in unserer Darmflora befinden.[2] Somit macht unser Körper gerade einmal 10 Prozent von uns aus und stellt den Massen von Mikroben, die in unserem Verdauungssystem leben, eine Hülle, ein Habitat zur Verfügung! Diese mikrobielle Gemeinschaft ist ein eigenständiges Organ! Je mehr wir über diese mikrobielle Welt lernen, desto bewusster wird uns, was für ein wichtiger Teil sie von uns ist. Unsere Gesundheit hängt in einem hohen Maß von der Gesundheit unserer Darmflora ab. Ganz egal wie weit entfernt in Organ in Ihrem Körper von Ihrem Darm ist – es wird stark von der Zusammensetzung, dem Zustand und den Funktionen des Darms beeinflusst.[3]

Wir haben alle schon einmal eine Abbildung einer Pflanze gesehen, deren Wurzeln im Boden verankert sind. Aber wenn wir unsere Darmwand durch ein Mikroskop betrachten, sehen wir ein sehr ähnliches Bild. Die resorbierende Oberfläche des menschlichen Darms verfügt über winzige fingerartige Erhebungen, die Darmzotten genannt werden. Die Oberfläche dieser Darmzotten ist wiederum mit dünnen, langen, fadenförmigen Mikrovilli genannten Härchen besetzt, die unter dem Mikroskop sehr stark den Wurzelhaaren einer Pflanze ähneln. Bei genauerer Betrachtung sieht man, dass diese haarige Oberfläche in unserem Inneren nicht etwa sauber und glänzend ist, sondern mit einer schleimigen, „schmutzig aussehenden" Substanz bedeckt ist. Die Räume zwischen den Darmzotten sind bis zum Rand mit dieser Substanz gefüllt, sodass nur die Spitzen der Zotten zu sehen sind. An verschiedenen Stellen ist diese Substanz braun oder heller gefärbt und ähnelt unter dem Mikroskop sehr der Struktur von Erde. Was ist das für eine Substanz? Sehen wir sie uns näher an.

Alle Mikroben, die in dieser Welt existieren, bauen sich ein kleines Zuhause für sich. Die meisten Geschöpfe auf unserem Planeten bauen sich irgendeine Art Unterschlupf für sich, auch wir Menschen! Die Mikroben in unserem Darm tun das auch. Sie scheiden diverse Substanzen aus (Polypeptide, klebstoffartige Adhäsine, Glykoproteine, Proteoglykane und viele mehr), umgeben sich damit und schaffen sich ein perfektes gemütliches Zuhause, in dem sie leben. Diese schleimige Substanz hat einen Namen: Biofilm.[4] Da in unserem Darm unzählig viele verschiedene Arten von Mikroben leben, die gemeinsam ein komplexes Ökosystem bewohnen, vermischen sich die Biofilme der verschiedenen Mikrobenarten und bilden diese „schmutzig aussehende" schleimige Schicht auf der Darmwand, die alle tiefen Spalten und Hohlräume zwischen den Zotten und anderen Strukturen füllt. Das ist unsere eigene Muttererde, und die „Wurzeln" unserer Gesundheit wachsen in dieser Erde.

Die westliche Wissenschaft hat erst vor Kurzem mit der Erforschung der Darmflora begonnen. Die Böden auf unserem Planeten werden hingegen schon sehr viel länger erforscht, weshalb wir einiges über sie wissen. Um unsere Darmflora zu verstehen, scheint es mir eine gute Idee zu sein, sich die Struktur des Bodens, der sich unter unseren Füßen befindet, näher anzusehen.

In einem gesunden Boden lebt eine komplexe Vielfalt verschiedener Lebensformen: Pilze, Bakterien, Viren, Protozoen, Nematoden, Arthropoden, Würmer, Insekten. Größere Lebewesen wie Maulwürfe, Wühlmäuse, Mäuse und andere Tiere statten dem Boden häufig einen Besuch ab, um Mikroben, Würmer und Insekten zu fressen, und tragen dadurch zur Fruchtbarkeit des Bodens bei. All diese Lebensformen, kleine und große, bilden ein vielfältiges und ausbalanciertes Ökosystem, in dem jedes Lebewesen eine wichtige Rolle spielt.[5] Das gleiche Bild zeigt sich im menschlichen Darm. Eine gesunde Darmflora zeichnet sich durch eine große Vielfalt verschiedener Lebensformen aus: Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen, Egel, Würmer und alle möglichen anderen Lebewesen, die in Eintracht in ihrem eigenen Boden zusammenleben, den sie sich selbst erschaffen. Ihre Darmwand ist in diesen „Boden“ eingebettet, wird von ihm bedeckt und geschützt, genährt und mit Nährstoffen versorgt und ist mit ihren vielen Ausstülpungen, Zotten und Mikrovilli in ihm verwurzelt. Je größer die Vielfalt der verschiedenen Lebensformen in Ihrer Darmflora, desto gesünder sind Sie!

Werfen wir auf der Grundlage dessen, was wir bisher erforscht haben, einen Blick auf die Lebensformen in unserem Darm. Ich bin sicher, dass es noch sehr viele andere Lebewesen gibt, die wir noch nicht entdeckt haben. Und diejenigen, die wir entdeckt haben, haben wir noch nicht umfassend erforscht.

Fungi

Der biologisch aktivste Ort im Boden sind die Bereiche um Pflanzenwurzeln herum, weil die Wurzeln Zucker ausscheiden.[6] In diesem Bereich leben unzählige Mikroben, die sich von diesen Ausscheidungen ernähren, wobei die wichtigsten dieser Mikroben die sogenannten Mykorrhiza-Pilze sind.[7] Diese Pilze gehen eine Symbiose mit der Pflanze ein, indem sie das Wurzelsystem der Pflanze erweitern. Sie verbinden sich mit den Wurzeln und bilden in einem großen Bereich rund um die Wurzel ein feines Netz aus langen Fäden mit vielen Verzweigungen. Durch die Mykorrhiza-Pilze sind alle Pflanzen, die in einem bestimmten Bereich wachsen, unterirdisch miteinander verbunden. Zwei Bäume können viele Meter voneinander entfernt sein, aber durch dieses Pilznetzwerk sind sie miteinander verbunden

und teilen Informationen, Nährstoffe und Wasser. Durch die Mykorrhiza-Pilze an ihren Wurzeln sind auch Gräser und Büsche, die zwischen diesen Bäumen wachsen, Bestandteil dieses Netzwerks. Tatsächlich reden Wissenschaftler inzwischen davon, dass unser ganzer Planet in eine Pilz-„Decke" aus feinen Fäden gehüllt ist – ein Netzwerk, das wahrscheinlich sehr viel ausgeklügelter ist als unser World Wide Web.[8] So wie die Arterien und Kapillaren in unserem Körper Nährstoffe zu unseren Zellen transportieren, versorgt dieses Pilznetzwerk die Pflanzenwurzeln mit Nährstoffen. Dank der Mykorrhiza-Pilze wird das Wurzelsystem der Pflanze um ein Vielfaches vergrößert und versorgt die Pflanze viel effektiver mit Nährstoffen. Abgesehen davon, dass das Mykorrhiza-Netzwerk die Pflanze mit Nährstoffen versorgt, schützt es die Pflanze auch vor toxischen Metallen und anderen Giftstoffen, die sich möglicherweise im Boden befinden.[9] Im menschlichen Körper transportiert das Blut Hormone, Neurotransmitter, Enzyme und viele andere Informationen weiterleitende Substanzen. Mykorrhiza-Pilze erfüllen im Untergrund die gleiche Funktion: Sie leiten Informationen von einer Pflanze zur nächsten. Der Fluss an Informationen, Nährstoffen, Wasser und anderen Dingen kann durch das Mykorrhiza-Netzwerk hin und her erfolgen. Das Netzwerk ist dynamisch: Ständig werden neue Fäden gebildet und verbinden sich mit dem gesamten Netzwerk, während andere Fäden verschwinden. Dieses Pilznetzwerk bildet im Boden eine feine Struktur, vergleichbar mit einem Straßennetz, und bietet unzähligen kleinen Lebewesen (Bakterien, Viren, Archaeen, Protozoen und allen möglichen anderen) eine Lebensbasis. So wie wir Menschen unsere Häuser an Straßen und Wegen bauen, auf denen Güter, die wir benötigen, hin und her transportiert werden, bauen die Mikroben ihre „Häuser" entlang dem Mykorrhiza-„Straßensystem".

Im Rahmen neuerer Forschungen über die menschliche Darmflora wurden ungefähr 60 bis 70 Spezies verschiedener Pilze entdeckt, die im Darm gesunder Menschen leben.[10] Zweifellos werden künftige Forschungserkenntnisse ergeben, dass die Anzahl dieser Pilz-Spezies noch sehr viel höher ist. Die Tatsache, dass diese Pilze im Darm eines gesunden Menschen gedeihen, bedeutet, dass sie aus einem bestimmten Grund und mit einer bestimmten Absicht dort sind. Bilden sie ein Mykorrhiza-Netzwerk in uns, um an unserer Verdauung und der Aufnahme von Nährstoffen teilzuhaben? Daran besteht kein Zweifel! Diese Pilze stellen der mikrobiellen Gemeinschaft, die in uns lebt, eine Struktur zur Verfügung – ihr Netzwerk an feinen Fäden bildet in der Darmflora eine Art „Straßennetz". Entlang diesem Netzwerk können kleinere Lebewesen ihr Zuhause (ihre „Häuser", „Dörfer" und

„Städte“) bauen und gedeihen. Über dieses Straßennetz werden ihnen Nährstoffe, Informationen und Wasser zu ihren „Häusern“ geliefert und Abfallstoffe entsorgt. Die langen Fäden dieses Netzwerks transportieren Nährstoffe und Wasser durch unsere Darmflora, damit unser Körper all dies absorbieren kann. Die Fähigkeit unseres Körpers, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, zu verwerten, hängt also in einem hohen Maß von der Pilzpopulation in unserer Darmflora ab!

Sehen wir uns das Ganze näher an. Die resorbierende Oberfläche des menschlichen Darms verfügt über winzige fingerartige Erhebungen, die Darmzotten genannt werden. Die Oberfläche dieser Darmzotten ist wiederum mit dünnen, langen, fadenförmigen Mikrovilli genannten Härchen besetzt. Wenn wir die Mikrovilli durch ein Mikroskop betrachten, erkennen wir, dass sie mit einem dichten „Wald“ langer, dünner, vielfach verzweigter Fäden überzogen sind. Diese Schicht wird Glykokalyx genannt.[11] Woraus besteht sie? Aus Molekülen, die jenen ähneln, aus denen das feine Netzwerk aus Pilzfäden im Boden (das Mykorrhiza-Netzwerk) besteht – Glykoproteinen, Proteoglykanen und anderen. Die Glykokalyx ist nicht nur auf der Darmwand vorhanden, sondern auch auf all unseren Schleimhäuten, in unseren Blutgefäßen und an anderen Stellen im Körper.[11] Ist die Glykokalyx in unserem Körper ein Äquivalent zum Mykorrhiza-Netzwerk im Boden? Ist sie pilzlichen Ursprungs? Das wird die künftige Forschung hoffentlich herausfinden.

Im Hinblick auf Pilze haben wir uns bisher vor allem auf eine allgegenwärtige Gattung von Hefepilzen, die sogenannte Gattung Candida, konzentriert, die im menschlichen Körper lebt. Bisher wurden Hunderte Candida-Spezies entdeckt. Im Körper eines gesunden Menschen verursacht Candida keine Symptome, aber bei einem Menschen mit einer beeinträchtigten Darmflora kann er sich übermäßig vermehren und sich zu einem gefährlichen Parasiten entwickeln. Candida ist ein normaler Bestandteil unseres menschlichen Mikrobioms, und in einer ausgewogenen Darmflora, die sich durch eine große Vielfalt an Mikroben auszeichnet, ist er nützlich und vorteilhaft für uns.[12] Aufgrund klinischer Erfahrungen wissen wir bereits, dass Candida uns vor Quecksilber und anderen toxischen Metallen schützt,[13] genauso wie Mykorrhiza im Boden Pflanzen vor Quecksilber und anderen toxischen Metallen schützt. Dieser Pilz absorbiert Quecksilber, wandelt es um und hilft uns auf diese Weise. Wir wissen zum Beispiel aufgrund klinischer Erfahrungen, dass Menschen mit Amalgamfüllungen das Problem einer übermäßigen Candida-Vermehrung im Darm niemals in den Griff bekommen, weil ihr Körper den Pilz verwendet, um sich vor dem Quecksilber und anderen giftigen Substanzen, die die Amalgamfüllungen freisetzen, zu schützen.[14] Ich bin sicher, dass künftige For-

Stichwortverzeichnis

A

Absterbereaktion 84, 244, 251, 255-256, 258, 266, 270, 272, 328, 425-426
ADS/ADHS 177
Aggressionen 193, 603
ALA (Alpha-Liponsäure) 443-444, 446, 451, 498-499
Alkoholismus 13, 527, 560, 562
Alopezie 13, 563
Alport-Syndrom 561, 581
Aluminium 38, 47, 74, 129, 199, 299, 431, 479-480, 494, 600
Amme 58, 483, 562, 622-625
Amyotrophe Lateralsklerose 12-13, 560, 564
Anämie 50, 74, 207, 210, 223, 270, 274, 343, 387, 560, 566
Anaphylaxie 80, 85
Angst 16, 92, 172, 457, 486, 520, 540-541, 550, 610
Anorexia nervosa 284
Antihistamine 270
Antikörper 67-72, 79, 438, 597
Antinährstoffe 104, 282, 319, 333, 351, 365-366, 394
Archaeen 20, 25, 27, 29, 31, 35, 129, 590
Arthritis 12-13, 15-16, 51, 61, 63, 73, 75, 77, 109, 157, 181, 185, 187-188, 214, 223, 232, 262, 283, 458, 560-561, 563, 581, 605, 618-619, 626
Aspirin 90, 579
Asthma 10, 12-13, 16, 26, 33, 61, 63, 78, 80, 85, 109, 112, 128-133, 136, 177, 196, 200, 232, 255, 270-271, 419, 534, 560, 564-565, 624
Atopische Erkrankungen 13
Autismus 11, 36-37, 187, 212, 240, 419, 495, 512, 570, 600, 716
Autoimmunität 67-68, 76, 87-88, 100, 534, 563, 573, 584, 595, 598, 606, 618, 620
Autonome Nervensystem 296, 402

B

Bacillus subtilis 47, 319, 333-334, 422
Bakteriophagen 30-31
Bauchspeicheldrüse 61, 74, 102, 107, 122, 124, 154, 342-343, 463-465, 467, 565-568, 573, 590, 628
Beta-Carotin 254, 449, 487, 626
Betain HCl 575, 593
Bettnässen 10, 13, 162-163, 255, 560, 568
Bifidobakterien 28, 47, 56, 58, 420-421, 425, 520
Bindegewebe 71, 78, 263, 303-308, 311, 316, 342, 344, 582
Biofilm 18, 46, 137, 154, 330
Bio-Produkte 227, 490
Biotin 50, 205, 210, 213, 471
Bittersalz 483, 513, 524, 608, 617, 626
Blase 120, 162-164, 167-169, 568
Blei 38, 47, 74, 129, 480, 494, 497, 505, 564, 600

Blutdruck 51, 80, 82, 105, 111-112, 534-535, 538, 542, 579-580, 595-596
Blutergüsse 72
Blutzucker 116, 193, 195, 338, 574
Bromide 107
Bronchitis 128-129
Bronchospasmus 130-131
Bürstensaumenzyme 565

C

Cadmium 38, 47, 74, 494
Candida 21-23, 25, 37, 41, 61, 116, 135-137, 139, 141, 185, 222, 256, 328, 423, 449-450, 465, 526, 566, 598
Charcot-Marie-Tooth-Erkrankung 561, 599
Chelatbildner 495-496, 498-499
Chlor 86, 106-107, 223, 476, 484, 592
Cholecystokinin 463-464, 468
Chronisches Erschöpfungssyndrom 12-13, 561, 569
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung 128
Circadianer Rhythmus 55
Clostridien 27-28, 60-61, 165
Colitis ulcerosa 12-13, 33, 234, 238, 262, 265, 269-272, 283-284, 292, 388, 418, 511, 518, 528, 560-561, 596
Cortisol 441, 534-536, 538

D

Demenz 74, 194, 199, 569
Demyelinisierende Krankheiten 561, 599
Depression 11, 53, 178, 458, 528
Diabetes Typ 1 12, 33, 58, 61, 75, 92, 262, 265, 276, 563, 573, 624, 626
Diabetes Typ 2 276, 534, 574
Diaminoxidase (DAO), Monoaminoxidase (MAO) 81
Diät-Herz-Hypothese 436
Dickdarm 28-29, 217, 579
Dopamin 52-53, 178, 538
Dünndarm 27-28, 183, 463, 467, 566
Dünndarmfehlbesiedelung 28, 560, 575, 593, 627
Durchlässiger Darm 28, 238, 454
Dyspraxie 11, 177

E

EFT (Emotional Freedom Technique) 537, 542
Eifreie Rezepte 212
Einlauf 125, 164, 289-290, 500, 513, 517-527, 579-580, 585, 587, 617
Ekzem 13, 79, 85, 419, 576
Emotionen 171, 176, 291, 441, 529, 533, 541, 543, 550
Empfängnis 55, 386, 548
Empfohlene Nahrungsmittel 204
Endometriose 52, 75, 104, 115, 117, 165
Endorphine 175-176, 538
Enterococcus faecium oder Streptococcus faecalis 422
Enterozyten 48-49, 76, 82, 184-188
Entgiftung 224, 233, 260, 408, 445, 452, 473, 487, 489, 492, 603, 626
Entropie 547-549
Entsaften 224, 374, 382, 389, 395, 489, 491-493
Entzündungshemmende Medikamente 26, 73, 91
Epstein-Barr-Virus 31, 449, 601

Epstein-Barr-Virus (EBV) 31
Erkältung 65-66, 91, 93-94, 482
Escherichia coli bzw. E. coli 421
Essenzielle Fettsäuren 210, 442-443, 446-448

F

Fasern 71, 149, 199, 378, 489
Fettleibigkeit 26-27, 54-55, 62-63, 104, 194, 277-278, 390, 392, 400, 434, 534, 560-561, 574, 593-595
Fettlösliche Toxine 74, 130
Fettlösliche Vitamine 94, 96, 147-150, 267, 343, 391, 474
Fibromyalgie 12-13, 63, 109, 157, 474, 494, 512, 561, 569, 596-598
Fieber 39, 64-67, 69, 87-93, 96, 455, 493, 496, 566, 570, 608, 613
Fieberkrämpfe 90, 609
Flaschennahrung 134, 623
Fluorid 86, 107, 155, 476, 480, 588
Fluorose 155
Fötus 37-38, 151-152, 167, 437, 456, 479
FPIES (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome) 14, 58, 85, 262, 265, 273-274, 388, 560, 577-578, 624
Frauenprobleme 165, 561

G

Gallensteine 121-124, 188-189, 259-260, 271, 491, 514, 592
Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) 53
GAPS-Flüssigkeitsfasten 235, 245, 283-285, 288, 292, 511, 518, 567, 597
GAPS-Kollagenstörung 71-72, 167
GAPS-Shake 123-124, 259-260, 302, 381-383, 491
Gebärmutter 52, 55, 74, 116-117, 165
Gedächtnis 210, 232, 387, 438
Gedeihstörung 14, 99-100, 561, 578, 624
Genetik 24, 35, 42, 179
Geruchssinn 406-407
Gesättigte Fettsäuren 28, 128, 432-435, 449, 601
Geschlechtsdrüsen 74, 102, 114, 391
Geschmackssinn 407-408, 411-412
Gicht 561, 578-579
Giftige Metalle 494, 498, 505
Globale Erwärmung 45, 554
Glomalin 23
Gluten 70, 187-189, 192, 197, 370, 394, 462, 627-628
Glycin 72
Glykokalyx 21
Glyphosat 72-73, 138
Gottschall, Elaine 234, 357-358, 364
Guillain-Barre-Syndrom 561, 599
Gynäkomastie 115

H

Haarausfall 10, 14, 560, 563
Halogene 106-107, 110
Hämorrhoiden 518, 522-523, 561, 579-580
Harnröhre 163-164, 169, 568
Harnwegsprobleme 14
Haushaltszucker 222
Hautprobleme 12, 523
Hefe 141, 176, 423
Heißhunger 54, 112, 175, 177, 251, 281, 408, 410-411, 451, 561, 574, 580-581

Heißhungerattacken auf Süßes 561, 581
Helicobacter pylori 25-27, 449, 465, 589
Helminthen-Therapie 33, 137
Hepatitis B 570
Herzerkrankungen 51, 69, 157, 194, 196, 201, 210, 214, 400, 432-433, 436, 486, 495, 534, 595, 618
Heuschnupfen 10, 14, 33, 77-78, 85, 200, 232, 270-271, 492-493, 561, 581
Histaminintoleranz (HIT) 81-82
Hitzewallungen 115, 590, 628
Homöopathie 15, 231, 537
Hormonersatztherapie (HET) 115
Hygienehypothese 97
Hyperchlorhydrie. *Siehe* Magenprobleme
Hyperglykämie. *Siehe* Blutzucker
Hypermobilität der Gelenke 177
Hypertonie. *Siehe* Blutdruck
Hypochlorhydrie. *Siehe* Magenprobleme
Hypothyreose. *Siehe* Schilddrüsenprobleme

I

Ileum 27
Impfstoffe 73, 482
Infektionen, Kindheit, in der frühen 92

J

Jod 106-109, 191, 515

K

Kaffee-Einläufe 124, 127, 514, 522-523, 567
Kaiserschnitt 56, 609
Karies 51, 148, 153-155, 600, 607
Karpaltunnelsyndrom 72
Ketogene GAPS-Diät 142, 235, 276
Knoblaucheinlauf 525
Knochen und Zähne 145-147, 160, 561, 605
Kohlenhydrate, verarbeitete 151, 177, 193-194, 196, 400, 451, 578, 594-595
Kollagen 71-74, 112, 145-147, 149-150, 208, 236, 285, 303-304, 342, 582
Kombucha 127, 137, 251, 476, 586, 598
Körpergeruch 11, 561, 586
Körperpflegeprodukte 103, 127, 407, 473, 479, 481, 600, 626
Kotstauung 511
Krämpfe 90, 219, 506
Krankenhausinfektion 94
Kropf 110
Kunststoffverpackungen 197
Kurzkettige Fettsäuren 28, 389

L

Lactobacilli 22, 25, 55, 58, 84, 165, 420-421, 425, 520
Laktose 185, 190, 203, 208, 212-213, 215, 253, 257-258, 339, 421
Leaky Gut 28, 302
Lebensmittelvergiftung 510, 561, 586-587, 603
Legasthenie 11, 177
Lektine 191, 200, 365, 394, 628
Lernbehinderung 624
Leukämie 74
Leukodystrophien 561, 599
Lichtempfindlichkeit 487

L-Lysin 97
Lunge 17, 31, 34-35, 46, 54, 65, 80, 107, 119, 127-133, 304, 342, 382, 386, 464, 478, 484, 491, 514, 562, 564-565, 567, 585, 603, 612-613
Lupus erythematodes 12, 14, 73, 75, 458, 561, 581, 626
Lyme-Borelliose 14
Lymphatisches Gewebe 65

M

Magenbitter 468, 567
Magenprobleme 156-157, 323, 331, 462, 465, 562
Magensäure-Booster 462, 597
Magnesium 145, 191, 198, 200, 210, 220, 226, 312, 443, 445, 454, 469-470, 490, 515, 535, 594, 617
Malabsorption und Mangelernährung 14
Mangan 226
Männerprobleme 167
Mastzellenaktivierungsstörung 80
Mekonium 55
MELISA-Test 504
ME (Myalgische Enzephalomyelitis) 14
Menopause 149, 165
Menstruationsbeschwerden 14
Mentale Degeneration 599
Metabolisches Syndrom 194, 560-561, 593
Metabolische Typisierung 280, 399-401
Methan 29, 589
Migräne 14, 61, 77, 109, 116, 126, 369, 518, 523, 561, 582-584
Mikrobielle Transglutaminase (mTG) 69
Mikrovilli 18-19, 21, 185
Milchprodukten, Fahrplan zur Einführung von 214, 244, 253, 257
Morbus Addison 75
Motoneuronenerkrankungen (MNDs) 560, 564
MSIDS (Multiple Systemic Infectious Diseases Syndrome) 139
Müdigkeit 10, 12, 14, 80, 111, 115, 271, 496, 500, 561, 596-597, 599, 604
Multiple Chemikalien-Sensitivität 12, 14, 562, 618
Multiple Sklerose 12, 14, 63, 74-75, 157, 185, 438, 458, 503, 507, 561, 599, 604
Mundatmung 151-152
Myasthenia gravis 75
Myelin 437-438, 561, 599, 601-602
Myelopathien 561, 599
Mykorrhiza 19-21, 23
Myxödem 105

N

Nährstoffdefizite 28, 65, 133, 190, 440, 469
Nahrungsmittelallergie 14, 77, 83, 273, 419
Nahrungsmittelsucht 400
Natrium 226, 268-269, 279, 535
Nebennieren 12, 74, 102, 110-114, 441, 443, 533-534
Nephropathie 14, 109, 187, 606
Neurologische Erkrankungen 14
Neuropathie 14, 16, 72, 74, 157
Neurotransmitter 20, 52-54, 58, 81, 102, 106, 118-119, 147, 178, 369, 387, 429, 622

Nieren 51, 110, 127, 167, 196, 205, 263, 288-289, 338, 340, 343, 431, 439, 453, 496, 527, 535, 540, 606-608
Norovirus 32, 91-92

O

Ohrinfektionen 561, 608
Ölziehen 480
Omega-3-Fettsäuren 220, 443-446, 448, 452
Omega-6-Fettsäuren 220
Opiate 175-176, 187
Osteoarthritis 12, 14
Osteoporose 14, 51, 120, 145, 147, 149-150, 160, 458, 561, 607
Östrogene 52, 104, 108, 116, 168, 201
Oxalate und Oxalsäure 191

P

PANDAS (Pädiatrische autoimmune neuropsychiatrische Störungen im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektionen) 561, 609
PANDAS (Pädiatrische autoimmun-neuropsychiatrische Krankheiten mit Infektion durch Streptokokken) 14, 37, 609-611
Panikattacken 12, 173, 507
Pansen 28-29, 385, 389
Papillomvirus 31
Parasiten 14, 21, 32, 35, 47, 64, 79-80, 86, 92, 121, 134, 137-144, 194, 197, 231, 271-272, 283, 343, 394, 455, 475, 488, 526, 530, 561-562, 566, 569-570, 575, 589, 601, 603, 611-616, 628-629
Parasympathisches Nervensystem 183, 296, 402
Parodontose 149-150, 161
PCOS (polyzystisches Ovarsyndrom) 14
Peptide 186-187
Peripheres Nervensystem 72, 582
Perniziöse Anämie 75, 626
Pflanzenreichere GAPS-Diät 235, 280, 282
Pflanzliche Öle 391, 401, 430-432
Phytinsäure 191
Plazenta 55, 165
Pleomorphismus 35, 39-42
PMS (Prämenstruelles Syndrom) 14, 115-116, 561
Präbiotika 29
Price, Weston A. 148
Progesteron 114, 116, 441, 538
Prostata 163, 167-170
Protozoen 17, 19-20, 32-34, 39, 43, 104, 138-140
Psoriasis 15, 75, 618-619, 626
Psychotherapie 15, 558

Q

Quecksilber 21-22, 38, 47-48, 57, 74, 129, 136, 156, 159, 494, 497-498, 502-503, 505-508, 588, 600, 619

R

Rachitis. *Siehe* Vitamin D
Reflux 15, 26, 53, 62, 81, 156, 466, 523, 590, 620
Regenerative Landwirtschaft 553
Reizdarmsyndrom (RDS) 15, 28, 62
Rheumatisches Fieber 69
Rheumatoide Arthritis 12, 73, 75, 185, 458, 561, 581, 605

Rhinitis 79-80
Rizinusöl-Anwendungen 515
Roundup 72, 138
Rückenschmerzen 15, 425, 561, 617

S

Saccharomyces boulardii 423
Salicylate 163, 169, 191, 365, 394
Salmonellen 211, 216, 465
Sauna 16, 87
Sauna-Therapie 16
Säure-Basen-Gleichgewicht 288, 403
Schilddrüsenprobleme 15
Schimmelpilz-Empfindlichkeit 15
Schlaf 105, 126, 178, 488, 506, 523, 532-533, 536, 610, 628
Schleimhäute 17, 31-32, 65, 91, 117, 420, 478, 579, 600, 605, 608, 619-620
Schmerzmittel 26, 59, 67, 579, 583, 588, 604
Schwermetalle, Vergiftungen durch 495
Schwimmen 30, 107, 291, 484, 493, 552, 618
Schwindel 80, 82, 534, 604
Sekretin 463-464, 468
Serotonin 52-53, 79, 81, 178
SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) 28, 465, 560, 575, 627
Sinusitis 15, 561, 605
Skorbut. *Siehe* Vitamin C
Sodbrennen 26, 238, 326, 466, 619
Soja 89, 148, 199-201, 204, 265, 267, 273, 376, 430, 554-556, 607
Sonnenbaden 39, 150, 291, 485-488, 493, 552
Soor 116, 166, 330, 500
Speichel 25, 47, 66, 147, 153-154, 156-158, 579, 619
Speiseöle 204, 430, 432-433, 436, 450, 577
Speiseröhre 25, 108, 342, 466, 589-590, 619-620
Spezielle Kohlenhydrat-Diät 234
Spirituelle Behandlung 562
Spondylitis ankylosans 61, 75, 562, 620-621
Sporenbildende Bazillen 422-423
Staphylokokken 27, 58, 165
Stärke 29, 100, 159, 185-186, 189-190, 204, 208, 218-219, 222, 263, 281, 294, 341, 378, 389, 394, 400, 497, 587
Statine 59, 94, 113, 441-442
Steroidhormone 52, 112-114, 441
Stillen 56, 58, 99, 274, 483, 562, 622, 624
Stimmungsschwankungen 12, 54, 115, 255, 369, 400, 584, 595
Stottern 562, 625
Streptokokken 14, 25, 27, 37, 58, 69, 465, 561, 609
Sucht 54, 175-177, 179-182, 369-370, 401
Sympathisches Nervensystem 172, 296, 402
Systemischer Lupus erythematodes 12, 75, 561, 581
Systemische Sklerose 561, 581

T

Talg 89, 123, 301, 338, 340, 356, 362, 375, 382, 481, 486, 576-577, 581
Talg-Hautcreme 340
Thallium 38, 494
Thrombozytopenie 74, 495-496

Titan 158, 600
Toxische Belastung 57, 110, 112, 114, 134, 144, 474-476, 480-481, 513, 518, 564, 576, 584, 612
Transfettsäuren 128, 196, 431-432, 443, 449, 457, 487
Tuberkulose 95, 442

U

Übelkeit 80, 82, 120, 124-126, 172, 266, 270, 284, 322, 496, 523, 529, 534, 566, 583, 587, 612, 619
Umkehrosmosefilter 476
Unfruchtbarkeit 15, 55, 115, 117, 165, 197, 390, 441, 473, 562, 625

V

Vaginale Erkrankungen 15
Vegane Ernährungsweise 390-391
Vegetarismus 145, 263, 384
Verarbeitete Fette. *Siehe* Fette
Verdauungsenzyme 189, 417, 423, 462-463, 468, 565, 593, 597
Verdauungsstörungen. *Siehe* Magenprobleme
Verhaltensweisen 171-172, 174, 180-181, 262, 539
Verhütungsmittel 116
Verträglichkeitstest 211-212, 214, 239, 243, 245, 253-254, 267
Vitamin A 92, 120, 150-152, 154, 167, 205-206, 343, 448, 452-456, 459-461, 488, 607
Vitamin B12 50, 205, 210, 421, 626
Vitamin C 51, 89, 97, 146, 149, 152, 207, 264, 312, 317-318, 343, 456, 470
Vitamin D 150, 206, 421, 448, 452, 457-461, 485-486, 607
Vitamin E 252, 449-450
Vitamin K2 50-52, 62, 147, 150, 154, 206-207, 213, 317, 471, 567, 607
Vitaminreiches Butteröl 148

W

Wählerisches Essverhalten 15, 179
Wasserfilter 476
Weiße Blutkörperchen 78, 622
Würmer. *Siehe* Parasiten
Wutanfälle 113, 171-172, 193

X

Xenoöstrogene 103-104, 108, 110

Z

Zahnprobleme 145, 160
Zellwanddefiziente Bakterien (L-Form-Bakterien) 36
Zerebralparese 562, 627
Zink 97, 191, 200, 210, 220, 226, 312, 391, 408, 443, 445, 454, 470
Zirkonium 158
Zöliakie 12, 15, 75, 188, 197, 234, 562-563, 627-628
Zwölffingerdarm 26-27, 120-122, 124, 184, 186, 421, 463-464, 466, 514, 562, 565, 628
Zyklisches Erbrechenssyndrom 15, 591
Zystitis 162-163

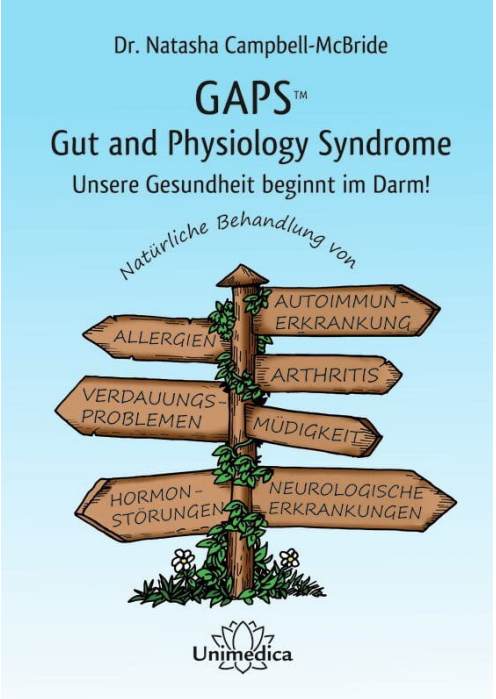
Dr. Natasha Campbell-McBride

GAPS - Gut and Physiology Syndrome

Unsere Gesundheit beginnt im Darm! Natürliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen, Allergien, Arthritis, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, Hormonstörungen und neurologischen Erkrankungen

720 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de