

Dr. Natasha Campbell-McBride

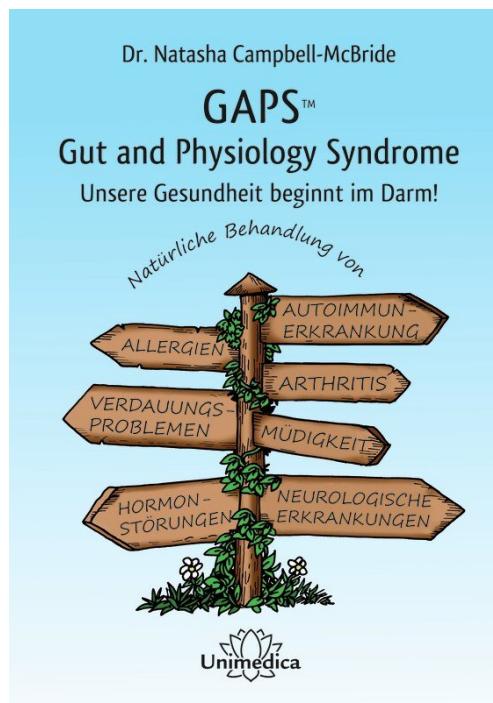
GAPS - Gut and Physiology Syndrome

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 Dünnd- und Dickdarmschleimhäute).....	577
Gedeihstörung	578
Gicht.....	578
Hämorrhoiden.....	579
Heißhunger auf Zucker, Heißhunger auf Schokolade	580
Heuschnupfen	581
Kollagenosen (rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus erythematoses, 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 neuropsychiatriche 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, Bettlägerigkeit, Blasenentzündung, Muskelschmerzen, Knochenschmerzen, Energie- und Leistungsmangel, lähmende Müdigkeit, Kopfschmerzen, eine chronisch verstopfte oder laufende Nase, verschiedene Hautausschläge und Ekzeme, Haarverlust, kreisrundes Gesicht, 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 erythematoses, 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“, Konzentrations Schwierigkeiten, 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
- Bettläuse
- 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 erythematoses
Lyme-Borreliose
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 Darmmikrobiota 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 mikrobielle 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, ernnen 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 Härtchen 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 statteten 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
 Bürstensaumentzyme 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
 Cholezystokinin 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
 Flaschnahrung 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
 Körperflegeprodukte 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 erythematoses 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
 erythematoses 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**
 Wäehlerisches 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

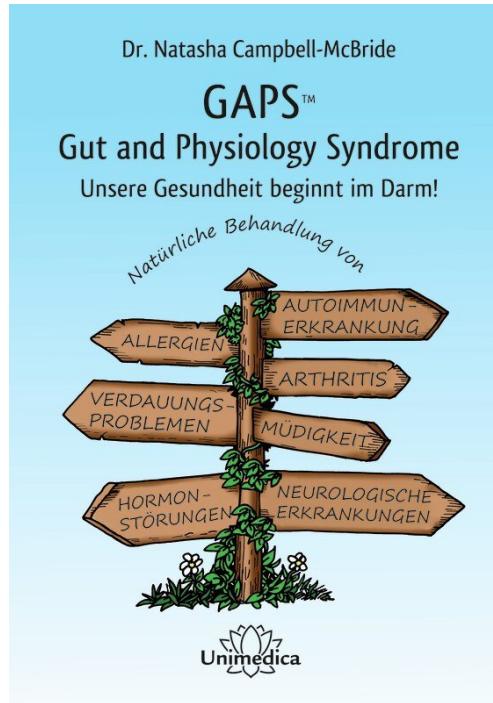
Dr. Natasha Campbell-McBride

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