

Palmer Kippola
Autoimmunerkrankungen heilen

Leseprobe

[Autoimmunerkrankungen heilen](#)

von [Palmer Kippola](#)

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

VORWORT	Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in Ihren Händen von Dr. Mark Hyman.....	vii
EINLEITUNG	Meine Geschichte.....	1
KAPITEL 1	Auf die Ernährung kommt es an	21
KAPITEL 2	Heilen Sie Ihren Darm	85
KAPITEL 3	Räumen Sie mit Infektionen auf	125
KAPITEL 4	Reduzieren Sie Ihre toxische Belastung.....	159
KAPITEL 5	Bauen Sie Stress ab.....	203
KAPITEL 6	Halten Sie Ihre Hormone im Gleichgewicht.....	249
KAPITEL 7	Bleiben Sie in Bewegung, und zwar nach vorne.....	299
ANHANG A	Rezepte für 30 Tage Urlaub für den Darm	309
ANHANG B	Der Lebensmittel-Symptome-Tracker.....	337
ANHANG C	Fragebogen Kindheitstraumata.....	339
ANHANG D	Weiterführende Gedanken und Therapeuten	343
ANHANG E	Therapeuten und Ausbildungsinstitute.....	351
ANHANG F	Ressourcen und Literaturempfehlungen nach Kapitel gelistet	353
	Die Therapeuten, über die ich im Buch geschrieben habe	361
	Referenzen.....	365
	Danksagung.....	383
	Meinungen zum Buch	387
	Über die Autorin.....	393
	Index	395

EINLEITUNG

Meine Geschichte

Nicht alles lässt sich ändern, aber nichts ändert sich von selbst.

—JAMES BALDWIN, amerikanischer
Schriftsteller und Bürgerrechtler

Im Juli 1984 war ich eine lebensfrohe, fleißige 19-jährige College-Studentin, die sich in den Sommerferien zu Hause in Los Angeles mit Kellnern etwas Geld dazuverdienen wollte. Mein Studienabschluss in ein paar Jahren war noch in weiter Ferne und ich hatte keine großen Pläne. Ich wusste nur, dass die Zukunft vielversprechend sein würde. Dachte ich zumindest.

Eines Morgens war ich auf dem Weg zur Arbeit, als ich an den Fußsohlen ein Kribbeln spürte. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie zu lange auf einem Bein gesessen haben, es „eingeschlafen“ ist und es kribbelt, sobald das Bein wieder durchblutet wird? Nun, an diesem Morgen kam das Blut nicht wieder ins Fließen. Ich konnte meine Beine so fest ausschütteln wie ich wollte, das Kribbeln blieb.

Innerhalb weniger Stunden hatte sich das Kribbeln über beide Beine ausgebreitet. Ich rief meine Eltern an, als es an den Knien angekommen war. Noch am selben Tag saßen wir im Wartezimmer einer Neurologin. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich das Kribbeln schon fest um meinen Unterleib geschlungen. Die Neurologin prüfte meine Reflexe, bat mich, im Fersen-Zehen-Gang durch das Behandlungszimmer zu gehen und schaute mir zu, wie ich mit geschlossenen Augen meinen Zeigefinger an die Nasenspitze

führte. Nach wenigen Minuten stand die Diagnose fest. „Ich bin mir zu 99 % sicher, dass Sie Multiple Sklerose haben.“

Multiple was?

Wir waren schockiert und verwirrt. „Wir werden eine NMR (Kernspinresonanztomografie – ein furchterregender Begriff für den Vorgänger der MRT) machen, um die Diagnose zu bestätigen. Aber wenn ich recht behalte, gibt es nicht viel, was Sie dagegen tun können.“ Wir verabschiedeten uns mit sehr wenigen Informationen und einer schlechten Prognose in der Hand.

Am selben Abend wurden meine Füße taub. Ich lag im Bett und die unheimliche Empfindungslosigkeit kroch an mir hoch und umgab mich wie Nebelschwaden. Als ich endlich einschlief, war mein ganzer Körper in Gefühllosigkeit gehüllt. Für die nächsten sechs Wochen war er vom Hals an komplett taub.

Es war eine schreckliche und furchterregende Zeit, aber meine Eltern ließen mich nie spüren, dass auch sie Angst hatten. Im Gegenteil, mein Vater machte mir Mut und feuerte mich an mit dem Spruch „Wir werden dieses Ding besiegen.“ Die meiste Zeit glaubte ich ihm, aber manchmal kamen mir beim Gedanken an die Zukunft die Tränen. Glücklicherweise hatte ich meine Mutter, die mich tröstete und umsorgte. Sie unterstützte mich bei meinen Recherchen und plante mit mir zusammen eine ganz andere Zukunft als die, die wir uns vorgestellt hatten. Gemeinsam malten wir uns aus, wie ich im Rollstuhl an der örtlichen Universität studieren würde.

Ich war so dankbar für die guten Freunde, die sich durch diese mysteriöse Krankheit nicht abschrecken ließen und mich täglich besuchten oder anriefen. Manche waren einfach da und schauten Filme mit mir und andere brachten Bücher vorbei. Eine Freundin machte mir ein ganz besonderes Geschenk, was sich damals aber nicht wie ein Geschenk anfühlte. Sie stellte mir eine Frage: „Weißt du denn, warum du an MS erkrankt bist?“

Das saß. In dieser einen Frage steckten so viele Sinnfragen. Gab es da etwa eine Lektion, die ich zu lernen hatte? Hatte ich vielleicht etwas getan, das diese MS *ausgelöst* hatte? Wie konnte sie mir nur unterstellen, dass ich dafür verantwortlich war! Aber was, wenn sie recht hatte? Wenn ich unbewusst etwas getan hatte, um die Krankheit auszulösen, dann gäbe es vielleicht etwas, was ich tun könnte, um sie wieder loszuwerden. Sie und ich konnten damals nicht wissen, dass ich mich in den nächsten 30 Jahren an dieser Frage orientieren würde. Sie war mein persönlicher Leitstern.

Eine Frage und vier Experimente

Eine Woche später lag ich auf der Wohnzimmercouch und dachte gerade über diese eine Frage nach, als mir blitzartig die Antwort dazu einfiel. Ich war als Baby von meinen Eltern adoptiert worden. Sie waren sehr liebevoll, aber mein Dad war Kampfpilot gewesen, musste immer „recht haben“ und wusste alles besser. Deswegen gerieten wir ziemlich oft aneinander. Er war sehr von seiner eigenen Meinung überzeugt, kritiksüchtig und wurde oft laut. Meine Mum war eine sanftmütige Frau, die sehr mit ihrem Gewicht zu kämpfen hatte. Mein Vater war wohl der Ansicht, dass sie umso schneller würde abnehmen können, je mehr er herumschrie.

Bezeichnend sind meine ersten Erinnerungen: Mein Vater schreit meine Mutter an und sie versteckt sich weinend hinter der Schlafzimmertür. Ich muss damals vier oder fünf Jahre alt gewesen sein. Ich stand mit geballten Fäustchen im Flur und drohte meinem Vater. An die genauen Worte kann ich mich nicht mehr erinnern, aber die Botschaft, die ich ihm an den Kopf schleuderte, war klar: „Wenn du jetzt nicht sofort von selbst den Mund hältst, werde ich dafür sorgen, dass du es tust!“

Ich war ein sehr verteidigendes Kind, immer bereit, meine Mutter zu beschützen. Als ich auf der Couch lag und über die möglichen Ursachen meiner MS nachdachte, wurde mir klar, dass auch mein Immunsystem übertrieben ‚verteidigend‘ geworden sein musste. Es schien mir, dass die Soldaten meiner Immunabwehr auf Alarmstufe Rot standen und durch jede Kleinigkeit getriggert wurden. Wenn es gerade keine tatsächliche Schlacht gab, die es zu gewinnen galt, erschufen sie sich einen Schauplatz. Auch dann, wenn sie dafür die eigene Truppe – meinen Körper – unter Beschuss nehmen mussten. Es ist tatsächlich so, dass ein hochtouriges und außer Kontrolle geratenes Immunsystem zu Autoimmunerkrankungen wie MS führen kann. Dabei wird körpereigenes Gewebe angegriffen. Im Fall der Multiplen Sklerose greift das Immunsystem die Myelinscheide an. Die Myelinscheide hat die Aufgabe, sich schützend und isolierend um die einzelnen Nervenfasern zu legen.

Meine erste Hypothese im Jahr 1984 – damals auf der Couch liegend – besagte, dass die Ursache meiner MS in chronischem Stress zu finden sein würde. Diese Annahme kann ich auch heute noch bestätigen, obwohl ich mittlerweile weiß, dass das nur eine Seite der Medaille ist.

Ich hatte eine Form der MS, die man als ‚schubförmig remittierend‘ bezeichnet und bedeutet, dass die Symptome kommen und gehen, was auf viele Autoimmunerkrankungen zutrifft (obgleich viele mit der Zeit fortschreiten und sich langsam verschlimmern). So also erwachte mein Körper sechs

Wochen nach jenem verhängnisvollen Tag wieder zum Leben. Die Taubheit ließ oben vom Nacken bis unten zu den Füßen nach und allmählich verschwand die Gefühllosigkeit **endlich** ganz. Es sollte über zwei Jahre dauern. In der Zwischenzeit begann ich mein zweites Jahr an der Universität und war zuversichtlich, dass ich wieder ein normales Leben führen konnte. So kam es dann auch tatsächlich, wobei es viel länger dauerte, als ich es mir hätte träumen lassen.

In den folgenden 26 Jahren sollte ich sechs Neurologen konsultieren, die mich alle wissen ließen, dass ich nichts gegen meine Krankheit tun könne, außer natürlich Medikamente zu nehmen. Aber mein Dad hatte mir eingebläut, dass ich die MS besiegen würde, ich musste nur herausfinden wie. Mit der Zeit begann ich verschiedene Dinge auszuprobieren und führte insgesamt 12 Experimente durch. Vier davon möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Experiment Nr. 1: Stressabbau

Nach meiner Eingebung auf der Couch direkt nach der Diagnose lag das erste Experiment auf der Hand: Stressabbau. Zurück an der Uni merkte ich sofort, dass sich meine Symptome mit zunehmendem Stress wieder zuspitzten. Jedes Mal, wenn ich Prüfungen hatte oder sehr viel lernen musste, waren die Symptome in weniger als einer Woche wieder da. Manchmal handelte es sich um gestörte Sinneswahrnehmungen wie Taubheit oder Kribbeln, manchmal hatte ich das Gefühl als seien 100 Gummibänder um meinen Rumpf gespannt. Oder ich war einfach nur unglaublich müde. Ich hatte auch ein sehr beunruhigendes Symptom mit dem Namen *Lhermitte-Zeichen*, d.h. jedes Mal, wenn ich meinen Kopf nach vorne beugte, schoss wie ein elektrischer Schlag meine Wirbelsäule entlang.

Später, als ich einen sehr stressigen Job bei AT&T Network Systems in New Jersey hatte, verbrachte ich einmal einen sehr entspannten Urlaub in der Karibik. In dem Moment, in dem ich das Firmengebäude mit seinen hellen Neonleuchten wieder betrat, erblindete ich auf dem linken Auge. Zwei lange Wochen litt ich unter extremen Schmerzen und es brauchte zwei Besuche in der Notaufnahme und einen Termin bei einem MS-Spezialisten am John Hopkins Hospital in Baltimore bis eine optische Neuritis, das Leitsymptom der Multiplen Sklerose, diagnostiziert wurde.

Nach den vielen Jahren mit rezidivierenden MS-Symptomen wurde mir schmerzlich klar, dass durch Stress immer wieder neue Symptome ausgelöst wurden und so suchte ich nach Wegen, wie ich mich aktiv entspannen

KAPITEL 2

Heilen Sie Ihren Darm

Der Darm ist die Wiege der Gesundheit.

—VINCENT PEDRE, ganzheitlicher Arzt und Autor von *Happy Gut*

Schon vor mehr als 2500 Jahren beobachtete Hippokrates – der Vater der modernen Medizin –, dass „jede Krankheit im Darm beginnt“. Erst jetzt beginnen wir zu verstehen, warum der Darm eine so zentrale Rolle für Krankheit und Gesundheit spielt. Dieses Verständnis kommt keinen Moment zu früh, denn die vergangenen hundert Jahre haben unseren Darm ziemlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Auf den folgenden Seiten werden wir uns anschauen, wie sehr die geballte Wirkung unserer modernen Ernährung, der großzügige Einsatz von Antibiotika und unser Verlangen nach klinisch reiner Sauberkeit die Entstehung von Autoimmunerkrankungen begünstigt. Mit diesem Wissen können wir die Zügel wieder selbst in die Hand nehmen und unsere Gesundheit vorantreiben, indem wir unseren Darm heilen.

Seit Louis Pasteur im späten 19. Jahrhundert die „Keimtheorie“ als Ursache vieler Krankheiten bekannt machte, hält die Schulmedizin an dem Gedanken fest, Mikroben seien zum größten Teil daran schuld, wenn wir krank werden. Der Keimtheorie zufolge sind Mikroben krankmachende Übeltäter, die ahnungslose Menschen überfallen. Lange nachdem Pasteur auf seinem Sterbebett diese Theorie widerrief – und stattdessen der Aussage des Physiologen Claude Bernard „die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles“ zustimmte – wird an Pasteurs ursprünglicher Theorie von offizieller Seite festgehalten und

alles desinfiziert, was zu desinfizieren geht. Auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung werden sofort Antibiotika geschluckt.

Antibiotika haben unsere Gesellschaft zum Positiven verändert. Sie haben maßgeblich zur Bekämpfung ansteckender (*übertragbarer*) Krankheiten wie Malaria, rheumatische Fieber und Tuberkulose beigetragen. Aber erst in jüngster Zeit beginnen wir zu verstehen, dass die Kollateralschäden durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit darstellen könnte. Jetzt, wo wir die Plage der ansteckenden Krankheiten endlich unter Kontrolle zu haben scheinen, sehen wir uns mit einem starken Anstieg an Autoimmunerkrankungen konfrontiert.

Könnte es ein, dass unser großzügiger Einsatz von Antibiotika zur Autoimmun-Epidemie beiträgt? In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft riesige Fortschritte gemacht in ihrem Verständnis von der Bedeutung des Darms für die Gesundheit. Die aktuelle Forschung zeigt, dass das Mikrobiom – das riesige bakterielle Ökosystem in unserem Darm – ein starker Verbündeter und vielleicht sogar unsere größte ‚Waffe‘ gegen Autoimmunerkrankungen ist.

Wissenschaftler haben auch entdeckt, dass der Einsatz von Antibiotika oft negative Auswirkungen auf das Mikrobiom hat und sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien angreift. Noch schlimmer wird es, wenn das beschädigte Mikrobiom dann unsere Darmschleimhaut von einer natürlichen Schutzbarriere in einen völlig ramponierten Lückenzaun verwandelt, der autoimmunen Beschwerden Tür und Tor öffnet. Oft dauert es Jahrzehnte, bis Forscher ihre Erkenntnisse in die Praxis umsetzen können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Krankheit verstehen und wissen, was Sie *heute schon* tun können, um Ihren Darm in bester Gesundheit zu halten.

Was genau ist der „Darm“?

Sie fragen sich vielleicht, was dieser „Darm“ überhaupt ist. Wenn Menschen über den „Darm“ oder „Darmbeschwerden“ sprechen, meinen sie meist den ganzen Darm, also Dünndarm und Dickdarm zusammen.

Das Wissenschaftler- und Ärzteteam Justin und Erica Sonnenburg geben in ihrem Buch *Der gute Darm: Was er wirklich braucht, um uns gesund zu erhalten* eine lebhafte Darstellung eines Dünndarms und beschreiben ihn als „flexible Röhre, etwa sechs bis sieben Meter lang, ungefähr zweieinhalb Zentimeter im Durchmesser und in der Mitte unseres Körpers in Lagen gestapelt wie ein Spaghetti-Turm“. Ja, Sie haben richtig gelesen. Mit sieben Metern

Länge ist der Dünndarm alles andere als klein. Auseinandergezogen würde das stark gefaltete Organ fast die doppelte Fläche eines Tennisplatzes abdecken! Das ist natürlich so, weil er sehr viel zu tun hat. In den vielen Falten des Dünndarms versteckt, befinden sich winzige, fingerähnliche Vorsprünge, die sogenannten Darmzotten (auch Mikrovilli genannt). Die Darmzotten vergrößern die Oberfläche des Dünndarms, damit Nährstoffe besser aufgenommen werden können. Und hier befindet sich auch die Hauptzentrale des Immunsystems, das uns gegen unerwünschte Eindringlinge schützt. Zu diesen Eindringlingen gehören hauptsächlich Dinge, die wir essen und die den Verdauungstrakt durchlaufen.

Es gilt der Grundsatz: Die Innenwand (Schleimhaut) des Dünndarms ist die wohl wichtigste Barriere zwischen uns und der Außenwelt. Sie werden bald sehen, wie wichtig dieser Schutz für Ihre Gesundheit ist.

Ihr Dickdarm dagegen kommt gerade mal auf ungefähr dreißig Zentimeter. Der Dickdarm verdankt seinen Namen der Tatsache, dass er mit zehn Zentimetern einen recht großen Umfang hat. Auch er spielt für die Gesundheit eine entscheidende Rolle, weil er das Mikrobiom beherbergt, ein riesiges mikrobielles Ökosystem, das hauptsächlich aus nützlichen Bakterien, Pilzen, Parasiten und Bakteriophagen besteht. Bakteriophagen sind Viren, die Bakterien befallen, für den Menschen aber harmlos sind.

Aber mit meiner Verdauung ist doch alles in Ordnung!

Einen Moment mal bitte, wenden Sie jetzt vielleicht ein. Sie haben weder ein Reizdarmsyndrom noch eine Colitis oder einen Morbus Crohn. Sie haben noch nicht einmal Verdauungsbeschwerden. Also warum sollten Sie Ihren Darm heilen müssen? Um es kurz zu fassen: Wenn Sie irgendwo im Körper mysteriöse oder unerwünschte Symptome haben, haben Sie auch ein Problem mit Ihrem Darm. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie spürbare Verdauungsbeschwerden haben oder nicht. Hippokrates hatte recht: Wir ziehen Spezialisten zu Rate für Beschwerden, deren Ursache eigentlich im Darm liegen. Wenn Sie autoimmune Beschwerden haben oder unter einem/mehreren der unten aufgeführten Symptome leiden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Verdauung bei Ihnen Thema sein wird:

- Allergien
- Alzheimer
- Angststörungen

- Arthritis
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizite (ADS/ADHS)
- Autismus
- Brain Fog (Konzentrationsstörungen)
- Krebs
- Zöliakie
- Chronische Schmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Demenz
- Depression
- Heißhungerattacken (insbesondere auf Zucker und Kohlenhydrate)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Pilzinfektionen
- Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen und Reflux etc.)
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Schlafstörungen
- Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom (RDS), Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn
- Gelenkschmerzen
- Immunschwäche (chronische Erkältungen, Grippe oder andere Infekte)
- Gedächtnisstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Aphthen
- Sensorische Wahrnehmungsstörungen (Taubheit, Kribbeln, Spannungsgefühl etc.)
- Beschwerden der Nebenhöhlen/Sinusitis
- Hauterkrankungen (Akne, Ekzem, Nesselsucht, Pilzinfektionen, Schuppenflechte, Akne rosacea, diffuse Hautausschläge etc.)
- Schizophrenie
- Hartnäckiges Übergewicht

Unser Darm kann jahrelang durch Umweltgifte unter Beschuss stehen, bis das System endgültig zusammenbricht. Aber mit der Zeit leidet unsere Gesundheit in der Regel dort am meisten, wo unsere genetischen Schwächen liegen. Bei mir war es die Multiple Sklerose, für andere könnte es eine Hashimoto-Thyreoiditis, ein Lupus, eine Herzerkrankung, rheumatoide Arthritis, Krebs oder sogar Alzheimer sein.

1. Die Leber in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft übergießen und 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen.
2. 4 Esslöffel Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen lassen.
3. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 30 Sekunden lang andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
4. Knoblauch dazugeben und ebenfalls 30 Sekunden anbraten, bis Knoblauchduft aufsteigt.
5. Leber, Lorbeerblätter, Thymian und Salz zugeben und unter Rühren ca. fünf Minuten dünsten, bis die Leber außen gebräunt und innen noch leicht rosa ist.
6. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Lorbeerblätter entfernen.
8. Die Leber mit allen anderen Zutaten in einem Mixer pürieren. Das restliche Ghee langsam auf niedriger Stufe esslöffelweise zugeben.
9. Die Pastete in zwei Portionen aufteilen. Die eine Hälfte können Sie einfrieren, die andere im Kühlschrank abkühlen lassen, bis eine feste Pastete entsteht.

Hinweis: Im Originalrezept sind noch zwei Esslöffel Pfefferkörner vorgesehen, den ich aber für die 30-Tage-Fastenkur weggelassen habe. Mary rät ihren Klienten, täglich einen Löffel Pastete zu essen. Klienten, die keine Leber mögen, empfiehlt sie, die rohe Leber zu hacken und in sehr kleinen Portionen (etwa Tablettengröße) einzufrieren. Diese kleinen „Leberpillen“ kann man als Nahrungsergänzung für Vitamin A, B und Zink mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frühstück/Mittag-/Abendessen

Ich will es gar nicht leugnen: Durch den Verzicht auf Eier, Milchprodukte, Nüsse und Saaten gestaltet sich das Frühstück deutlich anspruchsvoller. Tun Sie, was andere erfolgreiche 30-Tage-Ernährungsurlauber machen: Essen Sie Reste zum Frühstück! Oder gehen Sie gleich zum Intervallfasten über, so wie ich es getan habe (das heißt morgens null Kalorien während der Fastenperiode), in dem Sie Frühstück und Mittagessen zu einem Brunch zusammenlegen. Wenn Sie Geflügel kaufen, vergessen Sie bitte nicht, dass „biologisch“ lediglich bedeutet, dass die Hühner oder Puten vegetarisch gefüttert wurden, unter Umständen aber auch mit genetisch verändertem Mais, Soja und anderem Getreide. Achten Sie darauf, dass Sie gezielt und ausschließlich Geflügel aus Weidehaltung kaufen.

Würzige „Tacos“ mit Rindfleisch

Von Palmer Kippola

Ergibt 2 – 4 Portionen

450 g Rinderhackfleisch aus 100 %iger Weidehaltung (kann durch Puten-, Hühnchen-, Bison- oder Lammhackfleisch ersetzt werden)

½ Zwiebel, gehackt

1 – 2 Esslöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 – 2 Teelöffel Koriander, gemahlen

75 g Blattgrün (Spinat, Grünkohl, Löwenzahnblätter, Rote-Beete-Blätter oder Mangold), gehackt

2 Esslöffel Korianderblätter, gehackt

1 Avocado, in Scheiben geschnitten (oder Guacamole)

Optional: gehobelter Rotkohl und/oder gehackte Frühlingszwiebeln

Meersalz und Limettenspalten nach Belieben

1 großer Salatkopf (rot oder grün) für die Tacos

Ghee zum Andünsten

1. In einer großen Pfanne das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln dazugeben und andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
2. Rinderhack, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und 5 – 10 Minuten anbraten, bis das Rindfleisch durch aber nicht trocken ist.
3. Gegen Ende der Garzeit das Gemüse dazugeben und so lange köcheln, bis es weich ist.
4. Richten Sie die Hackfleischmischung auf Salatblättern an und servieren Sie diese mit Avocado (oder Guacamole), Koriander, Rotkohl, Frühlingszwiebeln, Salz und einem Spritzer Limette nach Belieben.

Thai-Burger mit Hühnchen

Von Mary Ruddick

Ergibt 8 Burger

800 g Hühnerhackfleisch aus dem Schenkel (alternativ aus der Putenkeule), 100 %ige Weidehaltung

150 g Zwiebeln, gehackt

1 Tropfen flüssiges Stevia

Index

A

- Abendessen 119, 150, 195, 286, 302, 316
 - Rezepte 309
- Acetyl-l-Carnitin (ALCAR) 80, 82
- Adaptogene 287
- Adrenalin 210, 262
- Agouti-Mäuse-Experiment 11
- Aktivkohle 197, 303
- Akupunktur 221, 237, 347
- Alkohol 48, 60, 91, 93, 182, 192, 204, 224, 250, 263, 266, 276, 283, 290
- Allergien
 - Nahrungsmittelallergien 42, 104
 - Definition 41
 - Mark Hymans Geschichte 171
 - Meeresfrüchte 49
 - vs. Nahrungsmittelsensibilitäten 42
 - vs. Sensibilität 41
- Alpha-Liponsäure (ALA) 80–81
- Aluminium 163, 179, 188, 198, 200
 - Krankheiten, mit denen es in Verbindung gebracht wird 179
- Amerikanische Standarddiät (SAD) 24, 27, 35
- Amyotrophe Lateralsklerose 91
- Anda, Robert 214, 339
- Antioxidantien 26, 46, 68, 72, 77, 79, 181, 302, 324
 - Produkte aus biologischem Anbau 64
- Aromatase 265, 378
- Ashwagandha (Schlafbeere) 45, 275, 287
- Atmen, bewusstes 148, 230
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 246
- Ausschlussdiät 7, 42, 49, 56
 - 30-tägige Abstinenzphase 43
 - Linda Clarkes Geschichte 50
- Auswertung 34, 71, 105, 113, 146, 153, 187, 189, 214, 228
 - Belastung, toxischen, zur 187
 - Darmgesundheit, zur 105
 - Stressbelastung, zur 228
- Autismus 88, 91, 164, 178–179, 345, 362
- Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) 161
- Avocado 108

B

- Bacteroidetes 99
- Ballaststoffe 17, 26, 37, 75, 100, 114, 124, 149, 193, 196, 201, 284, 302, 354
- Barfußlaufen 285

Barry, Michael 244
 Belastung, toxische 8, 159, 166–169,
 182, 187, 194, 204
 Faktoren, die das Risiko erhöhen 181
 Reduktion 159
 Terry Wahls Geschichte 170
 Berberin 155, 288, 302
 Insulin, Senkung des 288
 Hoch-Intensives-Intervalltraining
 (HIIT) 150, 199
 Hoch-Intensives-Interwallwider-
 standstraining (HIRT) 150, 199
 Bifidobakterien 73
 Bioidentische Hormone 294–295
 positive Auswirkung auf Autoimmun-
 erkrankungen 294
 Supplementierung 298
 Biotin (B7) 289
 Bisphenol A (BPA) 177, 264, 372
 Blum, Susan 218, 331, 361
 Boswellia serrata (Weihrauch) 108
 Botanical Medicine for Women's Health
 (Aviva Romm) 143
 Brustkrebs 100–101, 235, 264, 283, 294,
 296, 357
 Jill Carnahans Geschichte 101
 Bücher. Siehe Literaturempfehlungen

C

Cacioppo, John 240
 Calcium D-Glucarate (CDG) 290
 Candida albicans 125, 130–131, 152
 Carnahan, Jill 100, 191, 312, 314, 361,
 383
 Center for Mind-Body Medicine 219,
 221
 Chemikalienunverträglichkeit, multiple
 (MCS) 50, 174, 352
 Chemotherapie 74, 93, 101–103, 113,
 122, 144, 179
 Jill Carnahans Geschichte 102
 China Study, The 5
 Chlorella 197, 303
 Cholesterin 276
 Chrom-Picolinat 289

Insulin, Senkung des 289
 Chronische Inflammatorische Res-
 ponse-Syndrom (CIRS) 140
 Chronisches Erschöpfungssyndrom
 (CFS) 15, 50, 137, 178, 247, 362
 Amie Valpones Geschichte 182
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschich-
 te 137, 203
 Linda Clarkes Geschichte 50
 Cilantro 197–198
 Clark, Linda 318, 328, 361, 383
 Clostridien 98–99
 Clostridium difficile 109, 113, 123, 183
 Coenzym B-Komplex 73
 Coenzym Q10 (CoQ10) 82
 Colitis ulcerosa 88, 101, 104, 113, 123,
 146, 156, 212
 Collaborative on Health and the En-
 vironment (CHE) 357
 Cordain, Loren 58
 Corey, Michelle 31, 221, 245, 313, 325,
 362, 383
 Cortisol 257
 hoch 262
 Untersuchungen 280
 Cranberry-Wasser 52
 Crinnion, Walter 172–173, 357
 Curcumin (Kurkumawurzel) 80
 CYP1A2 (Gen) 46

D

Dankbarkeit 241, 303, 307, 385
 Darm 253, 302
 Darmflora 91
 Darmgesundheit
 Autoimmunität und 97
 Darmprobleme 91
 wichtige Fakten über den 90
 Darmsanierung 7, 15, 104–107, 122,
 124, 143, 302, 307
 Amie Valpones Geschichte 183
 Mark Hymans Geschichte 172
 Darmwand, durchlässige
 Reparation 115
 DDT 176

Dehydrierung 343
 Dehydroepiandrosteron (DHEA)
 258–259, 270–272, 280, 297–298
 niedrige DHEA-Werte 259, 270–271
 Geschichte der Autorin 274
 Untersuchungen 280
 Mark Hymans Geschichte 171
 Michelle Coreys Geschichte 223
 Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen 245
 Desserts 58, 334
 optimale 69
 Rezepte 310
 Diabetes 24, 75, 160, 230, 280, 286
 Typ-1-Diabetes 98, 138, 156, 212, 214, 270
 Typ-2-Diabetes 104, 160, 172, 176, 185, 258, 285
 Diindolylmethan (DIM) 289
 D-Ribose 81–82
 Dünndarm, Definition 86
 Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO) 107, 130–131
 Amie Valpones Geschichte 182
 Duschen, kaltes 150
 Dynamic Neural Retraining System (DNRS) 247
 Dysbiose 28, 35, 37, 82, 97–98, 102, 105, 109, 114, 181, 220

E

Elektrosmog 164, 191
 Emotional Freedom Technique (EFT) 237
 Endotoxine 164
 Entgiftung 95, 185
 Der 21-Tage-Plan zum Entgiften 182
 intravenöse Therapien 199
 langsame 196
 Nahrungsergänzungsmittel, zur 194
 sanfte 194
 Entzündungen 28, 91, 109, 303
 akute 92
 chronische viii, 92, 134
 Dauerentzündung 97

Entstehung 93
 Ursachen 135
 Environmental Working Group (EWG) 165, 356
 Enzyme 110, 265
 Verdauungsenzyme 110, 121, 124
 Epidemic of Absence, An (Moises Velasquez-Manoff) 128
 Epigenetik 10–12, 300
 Definition 11
 Epstein-Barr-Virus (EBV) 125–127, 143, 268
 Ernährung 27, 30, 33
 Biologie des Menschen, und 23
 drei mächtigen Kräfte, und die 25
 Epigenetik 25
 Mikrobiom 25
 Mitochondrien 25
 Epigenetik 25
 fettreduzierte, vegetarische 5
 gesunde 5, 32, 35
 Gesundheit, zurück zur 24
 glutenfreie 7
 vegetarische 5
 Ernährungsgewohnheiten 24, 27, 30, 60
 westliche 24
 Ernährungsumstellung 27, 30, 32–33, 83–84, 287, 389
 Terry Wahls Geschichte 31
 Top 5 der 84
 Eustress 207
 Exotoxine 163
 Exposom 13, 162, 165, 300

F

Fasano, Alessio 13, 94, 353, 389
 Fasten 121, 150, 286, 311, 355
 Intermittierendes Fasten (IF) 286
 Intervallfasten (IF) 121, 149, 199, 302, 316
 Vorteile des 149
 Fette 65
 gesunde 26, 30, 64, 80, 83, 107, 284, 286
 optimale 63
 Fettleibigkeit 36–37, 123, 215

Fibromyalgie 15, 132, 172, 216, 242, 287, 362
 Aristo Vojdanis Geschichte 174
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137, 203
 Linda Clarkes Geschichte 50
 F.I.G.H.T.S. ix, 18, 144, 175, 252–254, 277–278, 283, 301, 303, 307
 Fisch und Meeresfrüchte 322
 Rezepte 310
 Fluorid 38–39, 166, 188, 201, 268
 Food and Drug Administration (FDA) 123, 157
 Fowkes, Steve 18, 74, 77, 384–385
 Fruchtsäfte 46
 Frühstück 29, 76, 117, 119, 150, 195, 286, 293, 316
 Rezepte 309
 Funktionelle Medizin viii, 12, 31, 71, 100, 142, 170, 182, 191, 218, 268, 351
 Geschichte von Toréa Rodriguez 143

G

Gelatine 66, 115, 192, 324, 335
 Gemüse 122, 328
 fermentiertes 66
 gelegentlichen Verzehr, für den 69
 optimales 62
 Rezepte 310
 Genetik 13
 vs. Epigenetik 10
 Genom 11, 13, 58, 90, 300
 vs. Umgebung 12
 Getränke 47, 68, 121, 180, 306, 337
 alkoholische 34
 Cranberry-Saft 46, 52, 69
 optimale 68
 Smoothies 65, 114–116, 311, 336
 Rezepte 309
 Tee 47, 52, 65, 69, 79, 116, 120, 199, 205, 221, 283, 309
 Rezepte 312
 Ghee 25, 37, 52, 57, 64, 116, 149, 284, 302, 314–319, 321–322, 326–327, 331
 Giftstoffe. Siehe Toxine

Glaubenssätze, unbewusste 346
 Glukose-Fruktose-Sirup (HFCS) 37
 Glutathion (GSH) 77, 168, 172, 194
 Glutathion-S-Transverase M1 170
 liposomales 77–78, 194–195
 Gluten 92, 98
 Gluten-Entziehungskur 30
 Gluten-Sensitivität (NCGS) 30, 302
 Glykämischer Index 37, 44, 58, 66, 70
 Lebensmittel mit niedrigem 52
 Gottschall, Elaine 101
 Grippe 88, 127, 133–135, 137, 203
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 135

H

Haarausfall vii, 31, 33, 131, 223, 268
 Geschichte von
 Toréa Rodriguez 141–142
 Michelle Coreys Geschichte 222
 Haas, Sidney V. 101
 Hamilton, David 243
 Hanna, Heidi 205, 358, 384, 389
 Hashimoto Thyreoiditis (Hypothyreose) vii, 15, 29, 98, 126, 138, 220–221, 242, 267, 269, 291, 391
 Auslöser 268
 Geschichte von Toréa Rodriguez 141
 Linda Clarkes Geschichte 50
 Michelle Coreys Geschichte 223
 Michelles Geschichte 31
 Susan Blums Geschichte 220
 Haushaltsreiniger 183, 186, 190, 201, 303, 306
 Heilerde 197–198, 347
 Heilung 7, 9, 14, 78, 103, 144, 154, 182, 215–216, 233, 301, 307
 echte 225
 Entgiften, durch 182
 Ernährungsumstellung durch 22
 Reise zur ix
 Suche nach 50, 204
 Heilung des Darms 7, 16–17, 85, 255, 284, 355, 367
 Helicobacter pylori 113, 130–131
 Herbizide 31, 93, 183, 188, 197

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 81, 91,
150, 153, 172, 230–231, 276, 286
Homöostase 96, 207, 253, 303
hormonelle 249
Hormone 254, 301, 303
Gleichgewicht, im 249
Hormonstörungen 252, 259, 262, 272,
277–278
Amerika, in 259
Geschichte der Autorin 272
stressbedingte multiple 272
synthetische vs bioidentische 293
wichtige, Autoimmunität, bei 255
Hühnchen 320
Rezepte 317
Hyman, Mark vii, 170, 322, 355, 362,
383–384
Hyperbare Sauerstofftherapie
(HBOT) 157, 349
Hyperpermeabilität, intestinale 96
Hypochlorhydria 110

I

Immunsystem 30, 56, 267
Aktivierung, ständige 134
gestörtes 134–135
Stärkung 144
Infektionen 125, 140, 253, 302, 345
aktive 129
akute 129
Auslöser für autoimmune Schübe 138
Autoimmunerkrankungen, und 129
chronische 344
chronische Geschichte von Toréa
Rodriguez 141
chronische/hartnäckige 129
Infektions-Paradox 127
Ko-Infektionen 344, 352
latente 129
Mundschleimhaut, der
Geschichte von Aristo Vojdanis
Mutter 139
opportunistische 129
reaktivierte 130
versteckte/stille 129

Institute for Functional Medicine
(IFM) 11
Insulin 258, 279
Senkung des 288
Untersuchungen 279
Insulinresistenz 8, 23–24, 35, 70, 80–81,
135, 180, 254, 258–262, 277, 288
ION Profil 72

K

K2 (als MK7) 76
Kaffee 42, 46–47, 52–53, 65, 69, 79,
115–116, 163, 222, 224, 250, 263
entkoffeinierter 47, 383
Kampf-oder-Flucht-Modus 210
Kauen 83, 121
Keto-Ernährung 80–81, 354
Keto-Fastenkur 149
Kindheitstrauma 31, 93, 205, 213, 215,
381
Fragebogen 339
Michelle Coreys Geschichte 222
Risikofaktor für Lungenkrebs 214
Kochen 64–65, 83–84, 116, 121, 302,
310–312, 321, 326
niedrigen Temperaturen, mit 189
Kochgeschirr 177, 189
Kollagen 66, 115, 192, 311
Kolostrum 117
Konjugierte Linolsäure (CLA) 64
Kontakte, soziale 240, 248
Körperpflege 165, 189
Kosmetika 161, 180, 189, 250, 264, 285,
305, 357
Kräuter und Gewürze 52, 67
Kryptopyrrolurie (KPU) 344

L

Lachen 242–243
Lachtherapie 242
Lachnospiraceae 98
Laktobazillen 98
Leaky Gut-Syndrom (pathologisch
durchlässige Darmwand) 8, 48,
163, 168, 179–180, 254

Lebensmittel 22, 29, 34, 302
 biologischem Anbau, aus 83, 188
 Chemikalien belasteten, mit 15
 fermentierte 52, 72, 112–113, 152,
 284, 293
 gesunde 172, 353
 glutenhaltige 28
 haltbare 52
 industriell verarbeitete 8, 25, 183, 304
 industriell verarbeiteten 15
 minderwertige 26
 probiotische 26
 saisonale 23
 schädliche 27
 toxische 27
 Vorrat 51
 L-Glutamin 119
 Lipopolysaccharide (LPS) 99, 109, 164
 Literaturempfehlungen 353, 358, 381
 Luskin, Fred 244
 Luskin, Frederic 347
 Lyme-Borreliose 28, 130, 133, 143–144,
 146, 156–157, 344, 348, 356

M

Martinezs, Mario 346
 Mastzellen-Aktivierungs-Syndrom
 (MCAS) 344, 361
 Maté, Gabor 210, 216
 Medikamente 6, 108, 164, 179, 186,
 188–189, 199
 Antibiotika 28, 38–39, 85–86, 93, 99,
 103, 108, 122, 145, 154, 157, 164
 chemotherapeutische 102
 Glukokortikoide (Kortison) 101
 Jill Carnahans Geschichte 101
 nichtsteroidalen Entzündungshem-
 mern (NSAR) 108
 verschreibungspflichtige 73, 93
 Meditation 5, 226, 237–238, 240, 359, 376
 Achtsamkeitsmeditation 359–360
 Metalle 8, 68, 162–163, 172, 175, 184,
 187, 194, 200
 Mikrobiom 8, 66, 72–73, 81, 86, 90, 94,
 100, 102, 111, 122–124, 253, 284

negative Auswirkungen auf das 86
 Milchersatzprodukte 52
 Milchprodukte 38
 fermentierte 66
 Mimikry, molekulare 98, 138, 267
 Minerale 40, 68, 71–73, 200, 301
 Magnesium 40–41, 68, 71, 79, 181,
 195–198, 200, 263, 367
 Mitochondrien 26, 29, 35, 116, 148,
 168, 172, 199, 348, 355
 Unterstützung für die 80
 Mittagessen 316
 Rezepte 309
 Monolaurin 109, 142, 154, 302, 370
 Morbus Basedow (Hyperthyreose) vii
 Morbus Bechterew – Norman Cousins
 Geschichte 242
 Morbus Crohn vii, 15, 87–88, 104, 113,
 128, 131, 146, 156, 212
 Jill Carnahans Geschichte 100–102
 Multiple Sklerose (MS) vii, 91, 132, 269
 Geschichte der Autorin ix, 4
 Terry Wahls Geschichte 31, 126
 Murthy, Vivek 209, 374

N

Nahrung
 heilende 27
 Linda Clarkes Geschichte 49
 Nahrungsergänzungsmittel 71–73, 275,
 288–291, 293
 Behandlung autoimmuner Beschwer-
 den, zur 72
 Mark Hymans Geschichte 172
 östrogensenkende 266
 Prophylaxe, zur 72
 Restore 116
 strategische Einnahme 152
 Nahrungsmittel 107, 260, 337
 Autoimmunerkrankungen, Bedeu-
 tung für die Entstehung von 21
 gelegentlichen Verzehr, zum 69
 heilende 66
 optimale 61
 toxische 15, 34

Nahrungsmittelintoleranz
 durchlässige Darmwand, und 28
 Nahrungsmittelsensibilität 42
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 41,
 54, 56–57, 60, 88, 96, 98, 110, 160
 Untersuchungen 54
 Nakazawa, Donna Jackson 205, 353,
 358
 Neurofeedback 246–247, 346, 359, 377
 Neurotransmitter (Botenstoffe) 95
 Nietzsche, Friedrich 234
 Nüsse und Samen 65
 NutrEval (Genovas) 72

O

Obst 34, 37–39, 46, 56, 58–59, 64, 66, 70,
 120, 186, 188, 192, 196, 283, 305
 gelegentlichen Verzehr, für den 70
 glykämischen Index, mit höherem 70
 optimales 66
 Öle 63
 besten hoch erhitzbare 64
 Kokosöl 37, 52, 64, 108, 115–116, 284
 MCT-Öl 65, 115–116, 149, 311, 313,
 334
 mehrfach ungesättigte 64
 optimale 63
 Olivenblätter (*Olea europaea*) 154
 Omega-3 essenzielle Fettsäuren
 (EFAs) 17, 64, 76, 119, 195
 Oregan-Extrakt
 (*Origanum vulgare*) 154
 Osteoporose 81, 252, 270–271
 Östrogen 256, 281, 296
 Östrogendominanz 253–255, 257, 259,
 263–265, 272, 278, 283, 290, 298
 Geschichte der Autorin 274
 Symptome einer 265
 Männern bei 266
 Senkung des 289
 Ouercetin 120

P

Paläo-Ernährung 50, 57–60, 84,
 301–302, 354

Blutzucker regulierend 58
 Geschichte der Autorin 275
 Geschichte von Toréa Rodriguez 142
 Vitalität, gesündere 60
 Vorteile einer 58
 Parasiten 87, 97, 105, 125, 127–129, 140,
 145, 155, 157, 182, 191, 345, 348
 Perfektionismus 217–220
 Susan Blums Geschichte 218
 Perlmutter, David 91
 Pestizide 22, 28, 31, 48, 61, 93, 102, 173,
 176–177, 183, 188, 191, 197–198
 Phosphatidylserin (PS) 288
 Phthalate 163, 180, 194, 264, 373
 Krankheiten, mit denen sie in Verbin-
 dung gebracht werden 180
 Phytonährstoffe 26
 Pineault, Nicolas 345
 Pizzorno, Joseph 172, 357, 372, 384
 Pollan, Michael 61, 355
 Polyphenole 46, 79–80
 Posttraumatische Belastungsstörung
 (PTBS) 246
 PQQ 80, 82
 Präbiotika 75, 114, 124
 Prescription for Nutritional Healing
 und Multiple Sclerosis Diet Book
 (Roy Laver Swank) 5
 Probiotika 73–74, 111–112
 hochdosierte 122
 Progesteron 256, 281, 295
 Protein
 optimales 61
 Proteine 8, 26, 39, 110, 120, 162, 180, 189
 gelegentlicher Verzehr, für den 69
 tierische 57
 Psoriasis vii, 132, 212
 Pyrolurie 344

Q

Quecksilber viii, ix, 160, 163, 178, 200,
 220, 268, 303
 Krankheiten, mit denen es in Verbin-
 dung gebracht wird 178
 Quecksilbervergiftung viii, 170–171

R

Rauchen 93, 153
 Raumlufte 181, 190, 201, 352
 Resilienz 207, 225
 Retzler, Kathryn 262, 360
 Rheumatoide Arthritis (RA) vii, 38, 98,
 139, 160, 212, 269
 Geschichte von Aristo Vojdanis
 Mutter 139
 Rhodolia (Rosenwurz) 275, 287–288
 Risikofaktoren 24, 44, 59, 79, 216
 Autoimmunerkrankungen, für 44,
 79, 216
 Rodriguez, Toréa 141, 144, 203, 363, 383
 Rotlicht 149
 Ruddick, Mary 242, 307, 313–315, 317,
 322–323, 363, 384

S

Saccharomyces boulardii 74, 113
 Saccharomyces cerevisiae 48
 SAD-Nahrungsmittel 28, 35–36, 135
 Chemikalien 38
 Fette und Öle, gehärtete 36
 Gluten 36
 Lebensmittelzusätze 38
 Mais 40
 Milchprodukte 38
 Soja 40
 Tafelsalz, raffiniertes 41
 Tierische Produkte aus konventio-
 neller Haltung 39
 Zucker und Süßstoffe 37
 Salatdressing und Saucen 327
 Rezepte 310
 Salz 68
 Schimmel 69, 93, 180–181, 190, 197, 352
 Schimmelpilze 39, 45, 55, 162, 164,
 184–185, 187, 191, 194, 344–345
 Schlaf 285
 gesunder 230
 Schlafmangel 230, 258
 Schlafstörungen vii, 33, 46, 78, 88, 93,
 171, 239, 249, 251, 254, 263, 266,
 Geschichte der Autorin 272

Schwitzen 186, 189
 Silber 108, 155
 Sjögren Syndrom vii
 Sklerodermie vii
 Snacks 56, 314
 Rezepte 309
 Soja 23, 37, 39–41, 51, 62, 67, 72–73, 164,
 183, 220, 284, 288, 309, 316, 322
 Hormonhaushalt, und 40
 Sonnenburg, Erica 86, 355
 Spezifische Kohlehydrate-Diät
 (SCD) 101
 Sport. Siehe Bewegung
 Staubsaugen 190
 Streptococcus pyogenes 132, 138
 Stress 210, 254, 301, 303
 akuter 206
 Autoimmunerkrankungen, und 212
 chronischer ix, 8, 54, 71, 93, 96–97, 109,
 135, 153, 165, 207, 257, 268, 271
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137
 Geschichte der Autorin 272
 Definition 205
 oxidativer 93
 Stressabbau vii, 4, 7, 227, 230, 252,
 363, 391
 Strategien zum 109
 Susan Blums Geschichte 221
 toxischer 204, 207–208, 212
 traumatisch bedingter 29, 102
 Stuhltransplantation 123
 Subluxationen, Wirbelsäule der 347
 Suppen und Eintöpfe 324
 Rezepte 310
 Süßungsmittel 52, 68, 93
 optimale 68

T

Tabata, Izumi 150
 Taille-Größe-Verhältnis (TGV) 279–280
 Teitelbaum, Jacob 203, 216, 320, 362,
 383–384, 390
 Testosteron 256, 281, 296
 Thyroxin 257
 Tight Junction 96, 118, 120, 178

- Toolkit – Entgiftung 184
- Toolkit – Heilung des Darms 103
- Toolkit – Hormone im Gleichgewicht 277
- Toolkit – Infektionen bekämpfen 144
- Toolkit – Nahrung, die heilt 32
- Toolkit – Streicheleinheiten für die Seele 225
- Toxine 161–164, 167–170, 174, 184–185, 194, 196, 201, 254, 302
- Auslöser für Autoimmunerkrankungen 161, 169
 - Chemikalien 38, 55, 159–163, 165–166, 168, 173–175, 184, 194, 201, 352
 - Aristo Vojdanis Geschichte 174
 - Diabetes 173
 - Multiple Chemikalien-Sensitivität 247
 - Terry Wahls Geschichte 169–170
 - Umweltgifte 88, 134, 173, 176, 182, 263–264, 268, 284, 292, 298, 304
 - Trigger-Nahrungsmittel 27, 31–32, 34, 50–51, 54, 56–57
- Rückfälle 56
- Turner, Kelly 234, 243
- Typ-1-Diabetes vii, 146
- U**
- Umweltfaktoren 13–14, 29, 93, 151, 167, 175, 300, 352
- schädliche 17, 123
- Urlaub für den Darm
 - erste Schritte 51
 - Rezepte 309
 - Überblick 49
 - Zeit danach, die 55
- V**
- Valpone, Amie 182, 184, 194, 363, 384
- Varizella-Zoster-Virus 127
- Verdächtige Lebensmittel 41–42
- Getreide 43
 - Hefe 48
 - Hühnereiweiß 44
 - Hülsenfrüchte (Leguminosen) 45
- Kaffee und koffeinhaltige Speisen und Getränke 46
- Meeresfrüchte 49
- Nachtschattengewächse (Solanaceae) 44
- Nüsse und Samen 45
- Obst 46
- Schokolade 47
- Schweinefleisch und verarbeitetes Fleisch 45
- Verdauungsbeschwerden 33, 60, 75, 77, 81–82, 87–89, 104–105, 107, 171
- Mark Hymans Geschichte 171
- Susan Blums Geschichte 221
- Verdauungsstörungen 5, 7, 27, 49, 78, 82, 172
- Vergebung 222, 225, 244–245, 248, 303, 307, 347
- Vergebungsbereitschaft, fehlende 347
- Verhütungsmittel 93, 179
- Verletzungen 92, 347
 - emotionale 218
 - Geschichte von Toréa Rodriguez 141
- Verzicht 43, 101, 103, 149, 286
 - verdächtige Nahrungsmittel, auf 43
 - Zucker, auf 303
- Vitamine 12, 61, 71–73, 95, 181, 197, 199, 301
- Multivitamine 73
 - hypoallergene 73
- Vitamin A (Retinyl Palmitat oder Retinsäure) 116, 118, 302, 316
- Vitamin B 78
 - methyliertes 78
 - Vitamin B Mangel 78
- Vitamin B1 (Thiamin) 78
- Vitamin B2 (Riboflavin) 78
- Vitamin B3 (Niacin) 78
- Vitamin B6 (Pyroxin) 78
- Vitamin B7 (Biotin) 78
- Vitamin B12 (Cobalamin) 11, 78
 - Quelle für 78
- Vitamin B Komplex 78
- Vitamin C 78, 80, 120, 152, 158, 172, 195, 198, 200, 242, 290

Vitamin D 75, 152–153, 158, 258–259,
269–270, 279, 282, 292–293, 295

Vitamin D-Mangel 269–270

Vitamin D3 72, 75–76, 118, 152,
158, 292–293

Vitamin E 64, 71, 76, 119

Vojdani, Aristo 172, 174, 384

W

Wahls, Terry 31, 169, 324, 330, 363,
384, 388

Wermut (*Artemisia absinthum* L.) 155

Weston A. Price Foundation 118

Womens's Health Initiative (WHI) 293

Y

Yersinia enterocolitica (YE) 126

Z

Zahnsanierung 190

Zink 40, 117–118, 153, 263, 268, 275,
281, 284, 291–292, 302, 316, 344

Zinkmangel 117–118

Zöliakie vii, 15, 30, 38, 88, 128, 131, 146,
156, 268, 274, 302, 354, 389, 391

Linda Clarkes Geschichte 50

Zöliakie-Gluten-Sensitivität 21

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in Ihren Händen von Dr. Mark Hyman.....	vii
EINLEITUNG	Meine Geschichte.....	1
KAPITEL 1	Auf die Ernährung kommt es an	21
KAPITEL 2	Heilen Sie Ihren Darm	85
KAPITEL 3	Räumen Sie mit Infektionen auf	125
KAPITEL 4	Reduzieren Sie Ihre toxische Belastung.....	159
KAPITEL 5	Bauen Sie Stress ab.....	203
KAPITEL 6	Halten Sie Ihre Hormone im Gleichgewicht.....	249
KAPITEL 7	Bleiben Sie in Bewegung, und zwar nach vorne.....	299
ANHANG A	Rezepte für 30 Tage Urlaub für den Darm	309
ANHANG B	Der Lebensmittel-Symptome-Tracker.....	337
ANHANG C	Fragebogen Kindheitstraumata.....	339
ANHANG D	Weiterführende Gedanken und Therapeuten	343
ANHANG E	Therapeuten und Ausbildungsinstitute.....	351
ANHANG F	Ressourcen und Literaturempfehlungen nach Kapitel gelistet	353
	Die Therapeuten, über die ich im Buch geschrieben habe	361
	Referenzen.....	365
	Danksagung.....	383
	Meinungen zum Buch	387
	Über die Autorin.....	393
	Index	395

EINLEITUNG

Meine Geschichte

Nicht alles lässt sich ändern, aber nichts ändert sich von selbst.

—JAMES BALDWIN, amerikanischer
Schriftsteller und Bürgerrechtler

Im Juli 1984 war ich eine lebensfrohe, fleißige 19-jährige College-Studentin, die sich in den Sommerferien zu Hause in Los Angeles mit Kellnern etwas Geld dazuverdienen wollte. Mein Studienabschluss in ein paar Jahren war noch in weiter Ferne und ich hatte keine großen Pläne. Ich wusste nur, dass die Zukunft vielversprechend sein würde. Dachte ich zumindest.

Eines Morgens war ich auf dem Weg zur Arbeit, als ich an den Fußsohlen ein Kribbeln spürte. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie zu lange auf einem Bein gesessen haben, es „eingeschlafen“ ist und es kribbelt, sobald das Bein wieder durchblutet wird? Nun, an diesem Morgen kam das Blut nicht wieder ins Fließen. Ich konnte meine Beine so fest ausschütteln wie ich wollte, das Kribbeln blieb.

Innerhalb weniger Stunden hatte sich das Kribbeln über beide Beine ausgebreitet. Ich rief meine Eltern an, als es an den Knien angekommen war. Noch am selben Tag saßen wir im Wartezimmer einer Neurologin. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich das Kribbeln schon fest um meinen Unterleib geschlungen. Die Neurologin prüfte meine Reflexe, bat mich, im Fersen-Zehen-Gang durch das Behandlungszimmer zu gehen und schaute mir zu, wie ich mit geschlossenen Augen meinen Zeigefinger an die Nasenspitze

führte. Nach wenigen Minuten stand die Diagnose fest. „Ich bin mir zu 99 % sicher, dass Sie Multiple Sklerose haben.“

Multiple was?

Wir waren schockiert und verwirrt. „Wir werden eine NMR (Kernspinspektroskopie – ein furchterregender Begriff für den Vorgänger der MRT) machen, um die Diagnose zu bestätigen. Aber wenn ich recht behalte, gibt es nicht viel, was Sie dagegen tun können.“ Wir verabschiedeten uns mit sehr wenigen Informationen und einer schlechten Prognose in der Hand.

Am selben Abend wurden meine Füße taub. Ich lag im Bett und die unheimliche Empfindungslosigkeit kroch an mir hoch und umgab mich wie Nebelschwaden. Als ich endlich einschlief, war mein ganzer Körper in Gefühllosigkeit gehüllt. Für die nächsten sechs Wochen war er vom Hals an komplett taub.

Es war eine schreckliche und furchterregende Zeit, aber meine Eltern ließen mich nie spüren, dass auch sie Angst hatten. Im Gegenteil, mein Vater machte mir Mut und feuerte mich an mit dem Spruch „Wir werden dieses Ding besiegen.“ Die meiste Zeit glaubte ich ihm, aber manchmal kamen mir beim Gedanken an die Zukunft die Tränen. Glücklicherweise hatte ich meine Mutter, die mich tröstete und umsorgte. Sie unterstützte mich bei meinen Recherchen und plante mit mir zusammen eine ganz andere Zukunft als die, die wir uns vorgestellt hatten. Gemeinsam malten wir uns aus, wie ich im Rollstuhl an der örtlichen Universität studieren würde.

Ich war so dankbar für die guten Freunde, die sich durch diese mysteriöse Krankheit nicht abschrecken ließen und mich täglich besuchten oder anriefen. Manche waren einfach da und schauten Filme mit mir und andere brachten Bücher vorbei. Eine Freundin machte mir ein ganz besonderes Geschenk, was sich damals aber nicht wie ein Geschenk anfühlte. Sie stellte mir eine Frage: „Weißt du denn, warum du an MS erkrankt bist?“

Das saß. In dieser einen Frage steckten so viele Sinnfragen. Gab es da etwa eine Lektion, die ich zu lernen hatte? Hatte ich vielleicht etwas getan, das diese MS *ausgelöst* hatte? Wie konnte sie mir nur unterstellen, dass ich dafür verantwortlich war! Aber was, wenn sie recht hatte? Wenn ich unbewusst etwas getan hatte, um die Krankheit auszulösen, dann gäbe es vielleicht etwas, was ich tun könnte, um sie wieder loszuwerden. Sie und ich konnten damals nicht wissen, dass ich mich in den nächsten 30 Jahren an dieser Frage orientieren würde. Sie war mein persönlicher Leitstern.

Eine Frage und vier Experimente

Eine Woche später lag ich auf der Wohnzimmercouch und dachte gerade über diese eine Frage nach, als mir blitzartig die Antwort dazu einfiel. Ich war als Baby von meinen Eltern adoptiert worden. Sie waren sehr liebevoll, aber mein Dad war Kampfpilot gewesen, musste immer „recht haben“ und wusste alles besser. Deswegen gerieten wir ziemlich oft aneinander. Er war sehr von seiner eigenen Meinung überzeugt, kritiksüchtig und wurde oft laut. Meine Mum war eine sanftmütige Frau, die sehr mit ihrem Gewicht zu kämpfen hatte. Mein Vater war wohl der Ansicht, dass sie umso schneller würde abnehmen können, je mehr er herumschrie.

Bezeichnend sind meine ersten Erinnerungen: Mein Vater schreit meine Mutter an und sie versteckt sich weinend hinter der Schlafzimmertür. Ich muss damals vier oder fünf Jahre alt gewesen sein. Ich stand mit geballten Fäustchen im Flur und drohte meinem Vater. An die genauen Worte kann ich mich nicht mehr erinnern, aber die Botschaft, die ich ihm an den Kopf schleuderte, war klar: „Wenn du jetzt nicht sofort von selbst den Mund hältst, werde ich dafür sorgen, dass du es tust!“

Ich war ein sehr verteidigendes Kind, immer bereit, meine Mutter zu beschützen. Als ich auf der Couch lag und über die möglichen Ursachen meiner MS nachdachte, wurde mir klar, dass auch mein Immunsystem übertrieben ‚verteidigend‘ geworden sein musste. Es schien mir, dass die Soldaten meiner Immunabwehr auf Alarmstufe Rot standen und durch jede Kleinigkeit getriggert wurden. Wenn es gerade keine tatsächliche Schlacht gab, die es zu gewinnen galt, erschufen sie sich einen Schauplatz. Auch dann, wenn sie dafür die eigene Truppe – meinen Körper – unter Beschuss nehmen mussten. Es ist tatsächlich so, dass ein hochtouriges und außer Kontrolle geratenes Immunsystem zu Autoimmunerkrankungen wie MS führen kann. Dabei wird körpereigenes Gewebe angegriffen. Im Fall der Multiplen Sklerose greift das Immunsystem die Myelinscheide an. Die Myelinscheide hat die Aufgabe, sich schützend und isolierend um die einzelnen Nervenfasern zu legen.

Meine erste Hypothese im Jahr 1984 – damals auf der Couch liegend – besagte, dass die Ursache meiner MS in chronischem Stress zu finden sein würde. Diese Annahme kann ich auch heute noch bestätigen, obwohl ich mittlerweile weiß, dass das nur eine Seite der Medaille ist.

Ich hatte eine Form der MS, die man als ‚schubförmig remittierend‘ bezeichnet und bedeutet, dass die Symptome kommen und gehen, was auf viele Autoimmunerkrankungen zutrifft (obgleich viele mit der Zeit fortschreiten und sich langsam verschlimmern). So also erwachte mein Körper sechs

Wochen nach jenem verhängnisvollen Tag wieder zum Leben. Die Taubheit ließ oben vom Nacken bis unten zu den Füßen nach und allmählich verschwand die Gefühllosigkeit **endlich** ganz. Es sollte über zwei Jahre dauern. In der Zwischenzeit begann ich mein zweites Jahr an der Universität und war zuversichtlich, dass ich wieder ein normales Leben führen konnte. So kam es dann auch tatsächlich, wobei es viel länger dauerte, als ich es mir hätte träumen lassen.

In den folgenden 26 Jahren sollte ich sechs Neurologen konsultieren, die mich alle wissen ließen, dass ich nichts gegen meine Krankheit tun könne, außer natürlich Medikamente zu nehmen. Aber mein Dad hatte mir eingebläut, dass ich die MS besiegen würde, ich musste nur herausfinden wie. Mit der Zeit begann ich verschiedene Dinge auszuprobieren und führte insgesamt 12 Experimente durch. Vier davon möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Experiment Nr. 1: Stressabbau

Nach meiner Eingebung auf der Couch direkt nach der Diagnose lag das erste Experiment auf der Hand: Stressabbau. Zurück an der Uni merkte ich sofort, dass sich meine Symptome mit zunehmendem Stress wieder zuspitzten. Jedes Mal, wenn ich Prüfungen hatte oder sehr viel lernen musste, waren die Symptome in weniger als einer Woche wieder da. Manchmal handelte es sich um gestörte Sinneswahrnehmungen wie Taubheit oder Kribbeln, manchmal hatte ich das Gefühl als seien 100 Gummibänder um meinen Rumpf gespannt. Oder ich war einfach nur unglaublich müde. Ich hatte auch ein sehr beunruhigendes Symptom mit dem Namen *Lhermitte-Zeichen*, d.h. jedes Mal, wenn ich meinen Kopf nach vorne beugte, schoss wie ein elektrischer Schlag meine Wirbelsäule entlang.

Später, als ich einen sehr stressigen Job bei AT&T Network Systems in New Jersey hatte, verbrachte ich einmal einen sehr entspannten Urlaub in der Karibik. In dem Moment, in dem ich das Firmengebäude mit seinen hellen Neonleuchten wieder betrat, erblindete ich auf dem linken Auge. Zwei lange Wochen litt ich unter extremen Schmerzen und es brauchte zwei Besuche in der Notaufnahme und einen Termin bei einem MS-Spezialisten am John Hopkins Hospital in Baltimore bis eine optische Neuritis, das Leitsymptom der Multiplen Sklerose, diagnostiziert wurde.

Nach den vielen Jahren mit rezidivierenden MS-Symptomen wurde mir schmerzlich klar, dass durch Stress immer wieder neue Symptome ausgelöst wurden und so suchte ich nach Wegen, wie ich mich aktiv entspannen

KAPITEL 2

Heilen Sie Ihren Darm

Der Darm ist die Wiege der Gesundheit.

—VINCENT PEDRE, ganzheitlicher Arzt und Autor von *Happy Gut*

Schon vor mehr als 2500 Jahren beobachtete Hippokrates – der Vater der modernen Medizin –, dass „jede Krankheit im Darm beginnt“. Erst jetzt beginnen wir zu verstehen, warum der Darm eine so zentrale Rolle für Krankheit und Gesundheit spielt. Dieses Verständnis kommt keinen Moment zu früh, denn die vergangenen hundert Jahre haben unseren Darm ziemlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Auf den folgenden Seiten werden wir uns anschauen, wie sehr die geballte Wirkung unserer modernen Ernährung, der großzügige Einsatz von Antibiotika und unser Verlangen nach klinisch reiner Sauberkeit die Entstehung von Autoimmunerkrankungen begünstigt. Mit diesem Wissen können wir die Zügel wieder selbst in die Hand nehmen und unsere Gesundheit vorantreiben, indem wir unseren Darm heilen.

Seit Louis Pasteur im späten 19. Jahrhundert die „Keimtheorie“ als Ursache vieler Krankheiten bekannt machte, hält die Schulmedizin an dem Gedanken fest, Mikroben seien zum größten Teil daran schuld, wenn wir krank werden. Der Keimtheorie zufolge sind Mikroben krankmachende Übeltäter, die ahnungslose Menschen überfallen. Lange nachdem Pasteur auf seinem Sterbebett diese Theorie widerrief – und stattdessen der Aussage des Physiologen Claude Bernard „die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles“ zustimmte – wird an Pasteurs ursprünglicher Theorie von offizieller Seite festgehalten und

alles desinfiziert, was zu desinfizieren geht. Auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung werden sofort Antibiotika geschluckt.

Antibiotika haben unsere Gesellschaft zum Positiven verändert. Sie haben maßgeblich zur Bekämpfung ansteckender (*übertragbarer*) Krankheiten wie Malaria, rheumatische Fieber und Tuberkulose beigetragen. Aber erst in jüngster Zeit beginnen wir zu verstehen, dass die Kollateralschäden durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit darstellen könnte. Jetzt, wo wir die Plage der ansteckenden Krankheiten endlich unter Kontrolle zu haben scheinen, sehen wir uns mit einem starken Anstieg an Autoimmunerkrankungen konfrontiert.

Könnte es ein, dass unser großzügiger Einsatz von Antibiotika zur Autoimmun-Epidemie beiträgt? In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft riesige Fortschritte gemacht in ihrem Verständnis von der Bedeutung des Darms für die Gesundheit. Die aktuelle Forschung zeigt, dass das Mikrobiom – das riesige bakterielle Ökosystem in unserem Darm – ein starker Verbündeter und vielleicht sogar unsere größte ‚Waffe‘ gegen Autoimmunerkrankungen ist.

Wissenschaftler haben auch entdeckt, dass der Einsatz von Antibiotika oft negative Auswirkungen auf das Mikrobiom hat und sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien angreift. Noch schlimmer wird es, wenn das beschädigte Mikrobiom dann unsere Darmschleimhaut von einer natürlichen Schutzbarriere in einen völlig ramponierten Lückenzaun verwandelt, der autoimmunen Beschwerden Tür und Tor öffnet. Oft dauert es Jahrzehnte, bis Forscher ihre Erkenntnisse in die Praxis umsetzen können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Krankheit verstehen und wissen, was Sie *heute schon* tun können, um Ihren Darm in bester Gesundheit zu halten.

Was genau ist der „Darm“?

Sie fragen sich vielleicht, was dieser „Darm“ überhaupt ist. Wenn Menschen über den „Darm“ oder „Darmbeschwerden“ sprechen, meinen sie meist den ganzen Darm, also Dünndarm und Dickdarm zusammen.

Das Wissenschaftler- und Ärzteteam Justin und Erica Sonnenburg geben in ihrem Buch *Der gute Darm: Was er wirklich braucht, um uns gesund zu erhalten* eine lebhafte Darstellung eines Dünndarms und beschreiben ihn als „flexible Röhre, etwa sechs bis sieben Meter lang, ungefähr zweieinhalb Zentimeter im Durchmesser und in der Mitte unseres Körpers in Lagen gestapelt wie ein Spaghetti-Turm“. Ja, Sie haben richtig gelesen. Mit sieben Metern

Länge ist der Dünndarm alles andere als klein. Auseinandergezogen würde das stark gefaltete Organ fast die doppelte Fläche eines Tennisplatzes abdecken! Das ist natürlich so, weil er sehr viel zu tun hat. In den vielen Falten des Dünndarms versteckt, befinden sich winzige, fingerähnliche Vorsprünge, die sogenannten Darmzotten (auch Mikrovilli genannt). Die Darmzotten vergrößern die Oberfläche des Dünndarms, damit Nährstoffe besser aufgenommen werden können. Und hier befindet sich auch die Hauptzentrale des Immunsystems, das uns gegen unerwünschte Eindringlinge schützt. Zu diesen Eindringlingen gehören hauptsächlich Dinge, die wir essen und die den Verdauungstrakt durchlaufen.

Es gilt der Grundsatz: Die Innenwand (Schleimhaut) des Dünndarms ist die wohl wichtigste Barriere zwischen uns und der Außenwelt. Sie werden bald sehen, wie wichtig dieser Schutz für Ihre Gesundheit ist.

Ihr Dickdarm dagegen kommt gerade mal auf ungefähr dreißig Zentimeter. Der Dickdarm verdankt seinen Namen der Tatsache, dass er mit zehn Zentimetern einen recht großen Umfang hat. Auch er spielt für die Gesundheit eine entscheidende Rolle, weil er das Mikrobiom beherbergt, ein riesiges mikrobielles Ökosystem, das hauptsächlich aus nützlichen Bakterien, Pilzen, Parasiten und Bakteriophagen besteht. Bakteriophagen sind Viren, die Bakterien befallen, für den Menschen aber harmlos sind.

Aber mit meiner Verdauung ist doch alles in Ordnung!

Einen Moment mal bitte, wenden Sie jetzt vielleicht ein. Sie haben weder ein Reizdarmsyndrom noch eine Colitis oder einen Morbus Crohn. Sie haben noch nicht einmal Verdauungsbeschwerden. Also warum sollten Sie Ihren Darm heilen müssen? Um es kurz zu fassen: Wenn Sie irgendwo im Körper mysteriöse oder unerwünschte Symptome haben, haben Sie auch ein Problem mit Ihrem Darm. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie spürbare Verdauungsbeschwerden haben oder nicht. Hippokrates hatte recht: Wir ziehen Spezialisten zu Rate für Beschwerden, deren Ursache eigentlich im Darm liegen. Wenn Sie autoimmune Beschwerden haben oder unter einem/mehreren der unten aufgeführten Symptome leiden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Verdauung bei Ihnen Thema sein wird:

- Allergien
- Alzheimer
- Angststörungen

- Arthritis
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizite (ADS/ADHS)
- Autismus
- Brain Fog (Konzentrationsstörungen)
- Krebs
- Zöliakie
- Chronische Schmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Demenz
- Depression
- Heißhungerattacken (insbesondere auf Zucker und Kohlenhydrate)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Pilzinfektionen
- Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen und Reflux etc.)
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Schlafstörungen
- Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom (RDS), Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn
- Gelenkschmerzen
- Immunschwäche (chronische Erkältungen, Grippe oder andere Infekte)
- Gedächtnisstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Aphthen
- Sensorische Wahrnehmungsstörungen (Taubheit, Kribbeln, Spannungsgefühl etc.)
- Beschwerden der Nebenhöhlen/Sinusitis
- Hauterkrankungen (Akne, Ekzem, Nesselsucht, Pilzinfektionen, Schuppenflechte, Akne rosacea, diffuse Hautausschläge etc.)
- Schizophrenie
- Hartnäckiges Übergewicht

Unser Darm kann jahrelang durch Umweltgifte unter Beschuss stehen, bis das System endgültig zusammenbricht. Aber mit der Zeit leidet unsere Gesundheit in der Regel dort am meisten, wo unsere genetischen Schwächen liegen. Bei mir war es die Multiple Sklerose, für andere könnte es eine Hashimoto-Thyreoiditis, ein Lupus, eine Herzerkrankung, rheumatoide Arthritis, Krebs oder sogar Alzheimer sein.

1. Die Leber in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft übergießen und 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen.
2. 4 Esslöffel Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen lassen.
3. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 30 Sekunden lang andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
4. Knoblauch dazugeben und ebenfalls 30 Sekunden anbraten, bis Knoblauchduft aufsteigt.
5. Leber, Lorbeerblätter, Thymian und Salz zugeben und unter Rühren ca. fünf Minuten dünsten, bis die Leber außen gebräunt und innen noch leicht rosa ist.
6. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Lorbeerblätter entfernen.
8. Die Leber mit allen anderen Zutaten in einem Mixer pürieren. Das restliche Ghee langsam auf niedriger Stufe esslöffelweise zugeben.
9. Die Pastete in zwei Portionen aufteilen. Die eine Hälfte können Sie einfrieren, die andere im Kühlschrank abkühlen lassen, bis eine feste Pastete entsteht.

Hinweis: Im Originalrezept sind noch zwei Esslöffel Pfefferkörner vorgesehen, den ich aber für die 30-Tage-Fastenkur weggelassen habe. Mary rät ihren Klienten, täglich einen Löffel Pastete zu essen. Klienten, die keine Leber mögen, empfiehlt sie, die rohe Leber zu hacken und in sehr kleinen Portionen (etwa Tablettengröße) einzufrieren. Diese kleinen „Leberpillen“ kann man als Nahrungsergänzung für Vitamin A, B und Zink mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frühstück/Mittag-/Abendessen

Ich will es gar nicht leugnen: Durch den Verzicht auf Eier, Milchprodukte, Nüsse und Saaten gestaltet sich das Frühstück deutlich anspruchsvoller. Tun Sie, was andere erfolgreiche 30-Tage-Ernährungsurlauber machen: Essen Sie Reste zum Frühstück! Oder gehen Sie gleich zum Intervallfasten über, so wie ich es getan habe (das heißt morgens null Kalorien während der Fastenperiode), in dem Sie Frühstück und Mittagessen zu einem Brunch zusammenlegen. Wenn Sie Geflügel kaufen, vergessen Sie bitte nicht, dass „biologisch“ lediglich bedeutet, dass die Hühner oder Puten vegetarisch gefüttert wurden, unter Umständen aber auch mit genetisch verändertem Mais, Soja und anderem Getreide. Achten Sie darauf, dass Sie gezielt und ausschließlich Geflügel aus Weidehaltung kaufen.

Würzige „Tacos“ mit Rindfleisch

Von Palmer Kippola

Ergibt 2 – 4 Portionen

450 g Rinderhackfleisch aus 100 %iger Weidehaltung (kann durch Puten-, Hühnchen-, Bison- oder Lammhackfleisch ersetzt werden)

½ Zwiebel, gehackt

1 – 2 Esslöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 – 2 Teelöffel Koriander, gemahlen

75 g Blattgrün (Spinat, Grünkohl, Löwenzahnblätter, Rote-Beete-Blätter oder Mangold), gehackt

2 Esslöffel Korianderblätter, gehackt

1 Avocado, in Scheiben geschnitten (oder Guacamole)

Optional: gehobelter Rotkohl und/oder gehackte Frühlingszwiebeln

Meersalz und Limettenspalten nach Belieben

1 großer Salatkopf (rot oder grün) für die Tacos

Ghee zum Andünsten

1. In einer großen Pfanne das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln dazugeben und andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
2. Rinderhack, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und 5 – 10 Minuten anbraten, bis das Rindfleisch durch aber nicht trocken ist.
3. Gegen Ende der Garzeit das Gemüse dazugeben und so lange köcheln, bis es weich ist.
4. Richten Sie die Hackfleischmischung auf Salatblättern an und servieren Sie diese mit Avocado (oder Guacamole), Koriander, Rotkohl, Frühlingszwiebeln, Salz und einem Spritzer Limette nach Belieben.

Thai-Burger mit Hühnchen

Von Mary Ruddick

Ergibt 8 Burger

800 g Hühnerhackfleisch aus dem Schenkel (alternativ aus der Putenkeule), 100 %ige Weidehaltung

150 g Zwiebeln, gehackt

1 Tropfen flüssiges Stevia

Index

A

- Abendessen 119, 150, 195, 286, 302, 316
 - Rezepte 309
- Acetyl-l-Carnitin (ALCAR) 80, 82
- Adaptogene 287
- Adrenalin 210, 262
- Agouti-Mäuse-Experiment 11
- Aktivkohle 197, 303
- Akupunktur 221, 237, 347
- Alkohol 48, 60, 91, 93, 182, 192, 204, 224, 250, 263, 266, 276, 283, 290
- Allergien
 - Nahrungsmittelallergien 42, 104
 - Definition 41
 - Mark Hymans Geschichte 171
 - Meeresfrüchte 49
 - vs. Nahrungsmittelsensibilitäten 42
 - vs. Sensibilität 41
- Alpha-Liponsäure (ALA) 80–81
- Aluminium 163, 179, 188, 198, 200
 - Krankheiten, mit denen es in Verbindung gebracht wird 179
- Amerikanische Standarddiät (SAD) 24, 27, 35
- Amyotrophe Lateralsklerose 91
- Anda, Robert 214, 339
- Antioxidantien 26, 46, 68, 72, 77, 79, 181, 302, 324
 - Produkte aus biologischem Anbau 64
- Aromatase 265, 378
- Ashwagandha (Schlafbeere) 45, 275, 287
- Atmen, bewusstes 148, 230
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 246
- Ausschlussdiät 7, 42, 49, 56
 - 30-tägige Abstinenzphase 43
 - Linda Clarkes Geschichte 50
- Auswertung 34, 71, 105, 113, 146, 153, 187, 189, 214, 228
 - Belastung, toxischen, zur 187
 - Darmgesundheit, zur 105
 - Stressbelastung, zur 228
- Autismus 88, 91, 164, 178–179, 345, 362
- Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) 161
- Avocado 108

B

- Bacteroidetes 99
- Ballaststoffe 17, 26, 37, 75, 100, 114, 124, 149, 193, 196, 201, 284, 302, 354
- Barfußlaufen 285

Barry, Michael 244
 Belastung, toxische 8, 159, 166–169,
 182, 187, 194, 204
 Faktoren, die das Risiko erhöhen 181
 Reduktion 159
 Terry Wahls Geschichte 170
 Berberin 155, 288, 302
 Insulin, Senkung des 288
 Hoch-Intensives-Intervalltraining
 (HIIT) 150, 199
 Hoch-Intensives-Interwallwider-
 standstraining (HIRT) 150, 199
 Bifidobakterien 73
 Bioidentische Hormone 294–295
 positive Auswirkung auf Autoimmun-
 erkrankungen 294
 Supplementierung 298
 Biotin (B7) 289
 Bisphenol A (BPA) 177, 264, 372
 Blum, Susan 218, 331, 361
 Boswellia serrata (Weihrauch) 108
 Botanical Medicine for Women's Health
 (Aviva Romm) 143
 Brustkrebs 100–101, 235, 264, 283, 294,
 296, 357
 Jill Carnahans Geschichte 101
 Bücher. Siehe Literaturempfehlungen

C

Cacioppo, John 240
 Calcium D-Glucarate (CDG) 290
 Candida albicans 125, 130–131, 152
 Carnahan, Jill 100, 191, 312, 314, 361,
 383
 Center for Mind-Body Medicine 219,
 221
 Chemikalienunverträglichkeit, multiple
 (MCS) 50, 174, 352
 Chemotherapie 74, 93, 101–103, 113,
 122, 144, 179
 Jill Carnahans Geschichte 102
 China Study, The 5
 Chlorella 197, 303
 Cholesterin 276
 Chrom-Picolinat 289

Insulin, Senkung des 289
 Chronische Inflammatorische Res-
 ponse-Syndrom (CIRS) 140
 Chronisches Erschöpfungssyndrom
 (CFS) 15, 50, 137, 178, 247, 362
 Amie Valpones Geschichte 182
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschich-
 te 137, 203
 Linda Clarkes Geschichte 50
 Cilantro 197–198
 Clark, Linda 318, 328, 361, 383
 Clostridien 98–99
 Clostridium difficile 109, 113, 123, 183
 Coenzym B-Komplex 73
 Coenzym Q10 (CoQ10) 82
 Colitis ulcerosa 88, 101, 104, 113, 123,
 146, 156, 212
 Collaborative on Health and the En-
 vironment (CHE) 357
 Cordain, Loren 58
 Corey, Michelle 31, 221, 245, 313, 325,
 362, 383
 Cortisol 257
 hoch 262
 Untersuchungen 280
 Cranberry-Wasser 52
 Crinnion, Walter 172–173, 357
 Curcumin (Kurkumawurzel) 80
 CYP1A2 (Gen) 46

D

Dankbarkeit 241, 303, 307, 385
 Darm 253, 302
 Darmflora 91
 Darmgesundheit
 Autoimmunität und 97
 Darmprobleme 91
 wichtige Fakten über den 90
 Darmsanierung 7, 15, 104–107, 122,
 124, 143, 302, 307
 Amie Valpones Geschichte 183
 Mark Hymans Geschichte 172
 Darmwand, durchlässige
 Reparation 115
 DDT 176

Dehydrierung 343
 Dehydroepiandrosteron (DHEA)
 258–259, 270–272, 280, 297–298
 niedrige DHEA-Werte 259, 270–271
 Geschichte der Autorin 274
 Untersuchungen 280
 Mark Hymans Geschichte 171
 Michelle Coreys Geschichte 223
 Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen 245
 Desserts 58, 334
 optimale 69
 Rezepte 310
 Diabetes 24, 75, 160, 230, 280, 286
 Typ-1-Diabetes 98, 138, 156, 212, 214, 270
 Typ-2-Diabetes 104, 160, 172, 176, 185, 258, 285
 Diindolylmethan (DIM) 289
 D-Ribose 81–82
 Dünndarm, Definition 86
 Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO) 107, 130–131
 Amie Valpones Geschichte 182
 Duschen, kaltes 150
 Dynamic Neural Retraining System (DNRS) 247
 Dysbiose 28, 35, 37, 82, 97–98, 102, 105, 109, 114, 181, 220

E

Elektrosmog 164, 191
 Emotional Freedom Technique (EFT) 237
 Endotoxine 164
 Entgiftung 95, 185
 Der 21-Tage-Plan zum Entgiften 182
 intravenöse Therapien 199
 langsame 196
 Nahrungsergänzungsmittel, zur 194
 sanfte 194
 Entzündungen 28, 91, 109, 303
 akute 92
 chronische viii, 92, 134
 Dauerentzündung 97

Entstehung 93
 Ursachen 135
 Environmental Working Group (EWG) 165, 356
 Enzyme 110, 265
 Verdauungsenzyme 110, 121, 124
 Epidemic of Absence, An (Moises Velasquez-Manoff) 128
 Epigenetik 10–12, 300
 Definition 11
 Epstein-Barr-Virus (EBV) 125–127, 143, 268
 Ernährung 27, 30, 33
 Biologie des Menschen, und 23
 drei mächtigen Kräfte, und die 25
 Epigenetik 25
 Mikrobiom 25
 Mitochondrien 25
 Epigenetik 25
 fettreduzierte, vegetarische 5
 gesunde 5, 32, 35
 Gesundheit, zurück zur 24
 glutenfreie 7
 vegetarische 5
 Ernährungsgewohnheiten 24, 27, 30, 60
 westliche 24
 Ernährungsumstellung 27, 30, 32–33, 83–84, 287, 389
 Terry Wahls Geschichte 31
 Top 5 der 84
 Eustress 207
 Exotoxine 163
 Exposom 13, 162, 165, 300

F

Fasano, Alessio 13, 94, 353, 389
 Fasten 121, 150, 286, 311, 355
 Intermittierendes Fasten (IF) 286
 Intervallfasten (IF) 121, 149, 199, 302, 316
 Vorteile des 149
 Fette 65
 gesunde 26, 30, 64, 80, 83, 107, 284, 286
 optimale 63
 Fettleibigkeit 36–37, 123, 215

Fibromyalgie 15, 132, 172, 216, 242, 287, 362
 Aristo Vojdanis Geschichte 174
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137, 203
 Linda Clarkes Geschichte 50
 F.I.G.H.T.S. ix, 18, 144, 175, 252–254, 277–278, 283, 301, 303, 307
 Fisch und Meeresfrüchte 322
 Rezepte 310
 Fluorid 38–39, 166, 188, 201, 268
 Food and Drug Administration (FDA) 123, 157
 Fowkes, Steve 18, 74, 77, 384–385
 Fruchtsäfte 46
 Frühstück 29, 76, 117, 119, 150, 195, 286, 293, 316
 Rezepte 309
 Funktionelle Medizin viii, 12, 31, 71, 100, 142, 170, 182, 191, 218, 268, 351
 Geschichte von Toréa Rodriguez 143

G

Gelatine 66, 115, 192, 324, 335
 Gemüse 122, 328
 fermentiertes 66
 gelegentlichen Verzehr, für den 69
 optimales 62
 Rezepte 310
 Genetik 13
 vs. Epigenetik 10
 Genom 11, 13, 58, 90, 300
 vs. Umgebung 12
 Getränke 47, 68, 121, 180, 306, 337
 alkoholische 34
 Cranberry-Saft 46, 52, 69
 optimale 68
 Smoothies 65, 114–116, 311, 336
 Rezepte 309
 Tee 47, 52, 65, 69, 79, 116, 120, 199, 205, 221, 283, 309
 Rezepte 312
 Ghee 25, 37, 52, 57, 64, 116, 149, 284, 302, 314–319, 321–322, 326–327, 331
 Giftstoffe. Siehe Toxine

Glaubenssätze, unbewusste 346
 Glukose-Fruktose-Sirup (HFCS) 37
 Glutathion (GSH) 77, 168, 172, 194
 Glutathion-S-Transverase M1 170
 liposomales 77–78, 194–195
 Gluten 92, 98
 Gluten-Entziehungskur 30
 Gluten-Sensitivität (NCGS) 30, 302
 Glykämischer Index 37, 44, 58, 66, 70
 Lebensmittel mit niedrigem 52
 Gottschall, Elaine 101
 Grippe 88, 127, 133–135, 137, 203
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 135

H

Haarausfall vii, 31, 33, 131, 223, 268
 Geschichte von
 Toréa Rodriguez 141–142
 Michelle Coreys Geschichte 222
 Haas, Sidney V. 101
 Hamilton, David 243
 Hanna, Heidi 205, 358, 384, 389
 Hashimoto Thyreoiditis (Hypothyreose) vii, 15, 29, 98, 126, 138, 220–221, 242, 267, 269, 291, 391
 Auslöser 268
 Geschichte von Toréa Rodriguez 141
 Linda Clarkes Geschichte 50
 Michelle Coreys Geschichte 223
 Michelles Geschichte 31
 Susan Blums Geschichte 220
 Haushaltsreiniger 183, 186, 190, 201, 303, 306
 Heilerde 197–198, 347
 Heilung 7, 9, 14, 78, 103, 144, 154, 182, 215–216, 233, 301, 307
 echte 225
 Entgiften, durch 182
 Ernährungsumstellung durch 22
 Reise zur ix
 Suche nach 50, 204
 Heilung des Darms 7, 16–17, 85, 255, 284, 355, 367
 Helicobacter pylori 113, 130–131
 Herbizide 31, 93, 183, 188, 197

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 81, 91,
150, 153, 172, 230–231, 276, 286
Homöostase 96, 207, 253, 303
hormonelle 249
Hormone 254, 301, 303
Gleichgewicht, im 249
Hormonstörungen 252, 259, 262, 272,
277–278
Amerika, in 259
Geschichte der Autorin 272
stressbedingte multiple 272
synthetische vs bioidentische 293
wichtige, Autoimmunität, bei 255
Hühnchen 320
Rezepte 317
Hyman, Mark vii, 170, 322, 355, 362,
383–384
Hyperbare Sauerstofftherapie
(HBOT) 157, 349
Hyperpermeabilität, intestinale 96
Hypochlorhydria 110

I

Immunsystem 30, 56, 267
Aktivierung, ständige 134
gestörtes 134–135
Stärkung 144
Infektionen 125, 140, 253, 302, 345
aktive 129
akute 129
Auslöser für autoimmune Schübe 138
Autoimmunerkrankungen, und 129
chronische 344
chronische Geschichte von Toréa
Rodriguez 141
chronische/hartnäckige 129
Infektions-Paradox 127
Ko-Infektionen 344, 352
latente 129
Mundschleimhaut, der
Geschichte von Aristo Vojdanis
Mutter 139
opportunistische 129
reaktivierte 130
versteckte/stille 129

Institute for Functional Medicine
(IFM) 11
Insulin 258, 279
Senkung des 288
Untersuchungen 279
Insulinresistenz 8, 23–24, 35, 70, 80–81,
135, 180, 254, 258–262, 277, 288
ION Profil 72

K

K2 (als MK7) 76
Kaffee 42, 46–47, 52–53, 65, 69, 79,
115–116, 163, 222, 224, 250, 263
entkoffeinierter 47, 383
Kampf-oder-Flucht-Modus 210
Kauen 83, 121
Keto-Ernährung 80–81, 354
Keto-Fastenkur 149
Kindheitstrauma 31, 93, 205, 213, 215,
381
Fragebogen 339
Michelle Coreys Geschichte 222
Risikofaktor für Lungenkrebs 214
Kochen 64–65, 83–84, 116, 121, 302,
310–312, 321, 326
niedrigen Temperaturen, mit 189
Kochgeschirr 177, 189
Kollagen 66, 115, 192, 311
Kolostrum 117
Konjugierte Linolsäure (CLA) 64
Kontakte, soziale 240, 248
Körperpflege 165, 189
Kosmetika 161, 180, 189, 250, 264, 285,
305, 357
Kräuter und Gewürze 52, 67
Kryptopyrrolurie (KPU) 344

L

Lachen 242–243
Lachtherapie 242
Lachnospiraceae 98
Laktobazillen 98
Leaky Gut-Syndrom (pathologisch
durchlässige Darmwand) 8, 48,
163, 168, 179–180, 254

Lebensmittel 22, 29, 34, 302
 biologischem Anbau, aus 83, 188
 Chemikalien belasteten, mit 15
 fermentierte 52, 72, 112–113, 152,
 284, 293
 gesunde 172, 353
 glutenhaltige 28
 haltbare 52
 industriell verarbeitete 8, 25, 183, 304
 industriell verarbeiteten 15
 minderwertige 26
 probiotische 26
 saisonale 23
 schädliche 27
 toxische 27
 Vorrat 51
 L-Glutamin 119
 Lipopolysaccharide (LPS) 99, 109, 164
 Literaturempfehlungen 353, 358, 381
 Luskin, Fred 244
 Luskin, Frederic 347
 Lyme-Borreliose 28, 130, 133, 143–144,
 146, 156–157, 344, 348, 356

M

Martinezs, Mario 346
 Mastzellen-Aktivierungs-Syndrom
 (MCAS) 344, 361
 Maté, Gabor 210, 216
 Medikamente 6, 108, 164, 179, 186,
 188–189, 199
 Antibiotika 28, 38–39, 85–86, 93, 99,
 103, 108, 122, 145, 154, 157, 164
 chemotherapeutische 102
 Glukokortikoide (Kortison) 101
 Jill Carnahans Geschichte 101
 nichtsteroidalen Entzündungshem-
 mern (NSAR) 108
 verschreibungspflichtige 73, 93
 Meditation 5, 226, 237–238, 240, 359, 376
 Achtsamkeitsmeditation 359–360
 Metalle 8, 68, 162–163, 172, 175, 184,
 187, 194, 200
 Mikrobiom 8, 66, 72–73, 81, 86, 90, 94,
 100, 102, 111, 122–124, 253, 284

negative Auswirkungen auf das 86
 Milchersatzprodukte 52
 Milchprodukte 38
 fermentierte 66
 Mimikry, molekulare 98, 138, 267
 Minerale 40, 68, 71–73, 200, 301
 Magnesium 40–41, 68, 71, 79, 181,
 195–198, 200, 263, 367
 Mitochondrien 26, 29, 35, 116, 148,
 168, 172, 199, 348, 355
 Unterstützung für die 80
 Mittagessen 316
 Rezepte 309
 Monolaurin 109, 142, 154, 302, 370
 Morbus Basedow (Hyperthyreose) vii
 Morbus Bechterew – Norman Cousins
 Geschichte 242
 Morbus Crohn vii, 15, 87–88, 104, 113,
 128, 131, 146, 156, 212
 Jill Carnahans Geschichte 100–102
 Multiple Sklerose (MS) vii, 91, 132, 269
 Geschichte der Autorin ix, 4
 Terry Wahls Geschichte 31, 126
 Murthy, Vivek 209, 374

N

Nahrung
 heilende 27
 Linda Clarkes Geschichte 49
 Nahrungsergänzungsmittel 71–73, 275,
 288–291, 293
 Behandlung autoimmuner Beschwer-
 den, zur 72
 Mark Hymans Geschichte 172
 östrogensenkende 266
 Prophylaxe, zur 72
 Restore 116
 strategische Einnahme 152
 Nahrungsmittel 107, 260, 337
 Autoimmunerkrankungen, Bedeu-
 tung für die Entstehung von 21
 gelegentlichen Verzehr, zum 69
 heilende 66
 optimale 61
 toxische 15, 34

Nahrungsmittelintoleranz
 durchlässige Darmwand, und 28
 Nahrungsmittelsensibilität 42
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 41,
 54, 56–57, 60, 88, 96, 98, 110, 160
 Untersuchungen 54
 Nakazawa, Donna Jackson 205, 353,
 358
 Neurofeedback 246–247, 346, 359, 377
 Neurotransmitter (Botenstoffe) 95
 Nietzsche, Friedrich 234
 Nüsse und Samen 65
 NutrEval (Genovas) 72

O

Obst 34, 37–39, 46, 56, 58–59, 64, 66, 70,
 120, 186, 188, 192, 196, 283, 305
 gelegentlichen Verzehr, für den 70
 glykämischen Index, mit höherem 70
 optimales 66
 Öle 63
 besten hoch erhitzbare 64
 Kokosöl 37, 52, 64, 108, 115–116, 284
 MCT-Öl 65, 115–116, 149, 311, 313,
 334
 mehrfach ungesättigte 64
 optimale 63
 Olivenblätter (*Olea europaea*) 154
 Omega-3 essenzielle Fettsäuren
 (EFAs) 17, 64, 76, 119, 195
 Oregan-Extrakt
 (*Origanum vulgare*) 154
 Osteoporose 81, 252, 270–271
 Östrogen 256, 281, 296
 Östrogendominanz 253–255, 257, 259,
 263–265, 272, 278, 283, 290, 298
 Geschichte der Autorin 274
 Symptome einer 265
 Männern bei 266
 Senkung des 289
 Ouercetin 120

P

Paläo-Ernährung 50, 57–60, 84,
 301–302, 354

Blutzucker regulierend 58
 Geschichte der Autorin 275
 Geschichte von Toréa Rodriguez 142
 Vitalität, gesündere 60
 Vorteile einer 58
 Parasiten 87, 97, 105, 125, 127–129, 140,
 145, 155, 157, 182, 191, 345, 348
 Perfektionismus 217–220
 Susan Blums Geschichte 218
 Perlmutter, David 91
 Pestizide 22, 28, 31, 48, 61, 93, 102, 173,
 176–177, 183, 188, 191, 197–198
 Phosphatidylserin (PS) 288
 Phthalate 163, 180, 194, 264, 373
 Krankheiten, mit denen sie in Verbin-
 dung gebracht werden 180
 Phytonährstoffe 26
 Pineault, Nicolas 345
 Pizzorno, Joseph 172, 357, 372, 384
 Pollan, Michael 61, 355
 Polyphenole 46, 79–80
 Posttraumatische Belastungsstörung
 (PTBS) 246
 PQQ 80, 82
 Präbiotika 75, 114, 124
 Prescription for Nutritional Healing
 und Multiple Sclerosis Diet Book
 (Roy Laver Swank) 5
 Probiotika 73–74, 111–112
 hochdosierte 122
 Progesteron 256, 281, 295
 Protein
 optimales 61
 Proteine 8, 26, 39, 110, 120, 162, 180, 189
 gelegentlicher Verzehr, für den 69
 tierische 57
 Psoriasis vii, 132, 212
 Pyrolurie 344

Q

Quecksilber viii, ix, 160, 163, 178, 200,
 220, 268, 303
 Krankheiten, mit denen es in Verbin-
 dung gebracht wird 178
 Quecksilbervergiftung viii, 170–171

R

Rauchen 93, 153
 Raumlufte 181, 190, 201, 352
 Resilienz 207, 225
 Retzler, Kathryn 262, 360
 Rheumatoide Arthritis (RA) vii, 38, 98,
 139, 160, 212, 269
 Geschichte von Aristo Vojdanis
 Mutter 139
 Rhodolia (Rosenwurz) 275, 287–288
 Risikofaktoren 24, 44, 59, 79, 216
 Autoimmunerkrankungen, für 44,
 79, 216
 Rodriguez, Toréa 141, 144, 203, 363, 383
 Rotlicht 149
 Ruddick, Mary 242, 307, 313–315, 317,
 322–323, 363, 384

S

Saccharomyces boulardii 74, 113
 Saccharomyces cerevisiae 48
 SAD-Nahrungsmittel 28, 35–36, 135
 Chemikalien 38
 Fette und Öle, gehärtete 36
 Gluten 36
 Lebensmittelzusätze 38
 Mais 40
 Milchprodukte 38
 Soja 40
 Tafelsalz, raffiniertes 41
 Tierische Produkte aus konventio-
 neller Haltung 39
 Zucker und Süßstoffe 37
 Salatdressing und Saucen 327
 Rezepte 310
 Salz 68
 Schimmel 69, 93, 180–181, 190, 197, 352
 Schimmelpilze 39, 45, 55, 162, 164,
 184–185, 187, 191, 194, 344–345
 Schlaf 285
 gesunder 230
 Schlafmangel 230, 258
 Schlafstörungen vii, 33, 46, 78, 88, 93,
 171, 239, 249, 251, 254, 263, 266,
 Geschichte der Autorin 272

Schwitzen 186, 189
 Silber 108, 155
 Sjögren Syndrom vii
 Sklerodermie vii
 Snacks 56, 314
 Rezepte 309
 Soja 23, 37, 39–41, 51, 62, 67, 72–73, 164,
 183, 220, 284, 288, 309, 316, 322
 Hormonhaushalt, und 40
 Sonnenburg, Erica 86, 355
 Spezifische Kohlehydrate-Diät
 (SCD) 101
 Sport. Siehe Bewegung
 Staubsaugen 190
 Streptococcus pyogenes 132, 138
 Stress 210, 254, 301, 303
 akuter 206
 Autoimmunerkrankungen, und 212
 chronischer ix, 8, 54, 71, 93, 96–97, 109,
 135, 153, 165, 207, 257, 268, 271
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137
 Geschichte der Autorin 272
 Definition 205
 oxidativer 93
 Stressabbau vii, 4, 7, 227, 230, 252,
 363, 391
 Strategien zum 109
 Susan Blums Geschichte 221
 toxischer 204, 207–208, 212
 traumatisch bedingter 29, 102
 Stuhltransplantation 123
 Subluxationen, Wirbelsäule der 347
 Suppen und Eintöpfe 324
 Rezepte 310
 Süßungsmittel 52, 68, 93
 optimale 68

T

Tabata, Izumi 150
 Taille-Größe-Verhältnis (TGV) 279–280
 Teitelbaum, Jacob 203, 216, 320, 362,
 383–384, 390
 Testosteron 256, 281, 296
 Thyroxin 257
 Tight Junction 96, 118, 120, 178

Toolkit – Entgiftung 184
 Toolkit – Heilung des Darms 103
 Toolkit – Hormone im Gleichgewicht 277
 Toolkit – Infektionen bekämpfen 144
 Toolkit – Nahrung, die heilt 32
 Toolkit – Streicheleinheiten für die Seele 225
 Toxine 161–164, 167–170, 174, 184–185, 194, 196, 201, 254, 302
 Auslöser für Autoimmunerkrankungen 161, 169
 Chemikalien 38, 55, 159–163, 165–166, 168, 173–175, 184, 194, 201, 352
 Aristo Vojdanis Geschichte 174
 Diabetes 173
 Multiple Chemikalien-Sensitivität 247
 Terry Wahls Geschichte 169–170
 Umweltgifte 88, 134, 173, 176, 182, 263–264, 268, 284, 292, 298, 304
 Trigger-Nahrungsmittel 27, 31–32, 34, 50–51, 54, 56–57
 Rückfälle 56
 Turner, Kelly 234, 243
 Typ-1-Diabetes vii, 146

U

Umweltfaktoren 13–14, 29, 93, 151, 167, 175, 300, 352
 schädliche 17, 123
 Urlaub für den Darm
 erste Schritte 51
 Rezepte 309
 Überblick 49
 Zeit danach, die 55

V

Valpone, Amie 182, 184, 194, 363, 384
 Varizella-Zoster-Virus 127
 Verdächtige Lebensmittel 41–42
 Getreide 43
 Hefe 48
 Hühnereiweiß 44
 Hülsenfrüchte (Leguminosen) 45

Kaffee und koffeinhaltige Speisen und Getränke 46
 Meeresfrüchte 49
 Nachtschattengewächse (Solanaceae) 44
 Nüsse und Samen 45
 Obst 46
 Schokolade 47
 Schweinefleisch und verarbeitetes Fleisch 45
 Verdauungsbeschwerden 33, 60, 75, 77, 81–82, 87–89, 104–105, 107, 171
 Mark Hymans Geschichte 171
 Susan Blums Geschichte 221
 Verdauungsstörungen 5, 7, 27, 49, 78, 82, 172
 Vergebung 222, 225, 244–245, 248, 303, 307, 347
 Vergebungsbereitschaft, fehlende 347
 Verhütungsmittel 93, 179
 Verletzungen 92, 347
 emotionale 218
 Geschichte von Toréa Rodriguez 141
 Verzicht 43, 101, 103, 149, 286
 verdächtige Nahrungsmittel, auf 43
 Zucker, auf 303
 Vitamine 12, 61, 71–73, 95, 181, 197, 199, 301
 Multivitamine 73
 hypoallergene 73
 Vitamin A (Retinyl Palmitat oder Retinsäure) 116, 118, 302, 316
 Vitamin B 78
 methyliertes 78
 Vitamin B Mangel 78
 Vitamin B1 (Thiamin) 78
 Vitamin B2 (Riboflavin) 78
 Vitamin B3 (Niacin) 78
 Vitamin B6 (Pyroxin) 78
 Vitamin B7 (Biotin) 78
 Vitamin B12 (Cobalamin) 11, 78
 Quelle für 78
 Vitamin B Komplex 78
 Vitamin C 78, 80, 120, 152, 158, 172, 195, 198, 200, 242, 290

Vitamin D 75, 152–153, 158, 258–259,
269–270, 279, 282, 292–293, 295

Vitamin D-Mangel 269–270

Vitamin D3 72, 75–76, 118, 152,
158, 292–293

Vitamin E 64, 71, 76, 119

Vojdani, Aristo 172, 174, 384

W

Wahls, Terry 31, 169, 324, 330, 363,
384, 388

Wermut (*Artemisia absinthum* L.) 155

Weston A. Price Foundation 118

Womens's Health Initiative (WHI) 293

Y

Yersinia enterocolitica (YE) 126

Z

Zahnsanierung 190

Zink 40, 117–118, 153, 263, 268, 275,
281, 284, 291–292, 302, 316, 344

Zinkmangel 117–118

Zöliakie vii, 15, 30, 38, 88, 128, 131, 146,
156, 268, 274, 302, 354, 389, 391

Linda Clarkes Geschichte 50

Zöliakie-Gluten-Sensitivität 21

Palmer Kippola

Autoimmunerkrankungen heilen

Wie Sie mit 6 Werkzeugen wieder gesund werden. Mit Vorwort des New York Times Bestseller Autors Dr. Mark Hyman.

416 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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