

**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](mailto: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<br>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<br>nach Kapitel gelistet .....           | 353 |
|            | Die Therapeuten, über die ich im Buch<br>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

# 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-Intervallwiderstandstraining (HIRT) 150, 199  
 Bifidobakterien 73  
 Bioidentische Hormone 294–295  
 positive Auswirkung auf Autoimmunerkrankungen 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-Glucarat (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 Response-Syndrom (CIRS) 140  
 Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) 15, 50, 137, 178, 247, 362  
 Amie Valpones Geschichte 182  
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 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 Environment (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  
Oueracetin 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  
 Raumluft 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](http://www.narayana-verlag.de)