

Ben Lynch

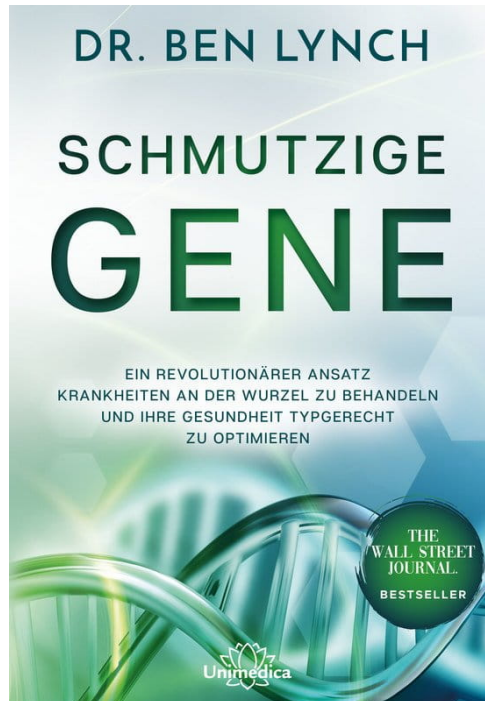
Schmutzige Gene

Leseprobe

[Schmutzige Gene](#)

von [Ben Lynch](#)

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

INHALT

Einleitung: Ihre Gene sind nicht Ihr Schicksal!	viii
---	------

TEIL I: KANN MAN SEINE GENE KONTROLLIEREN?

1 Die Reinigung Ihrer schmutzigen Gene	16
2 Gengeheimnisse: Was wir im Biologieunterricht nicht gelernt haben	41
3 Wie sieht Ihr Genprofil aus?	57

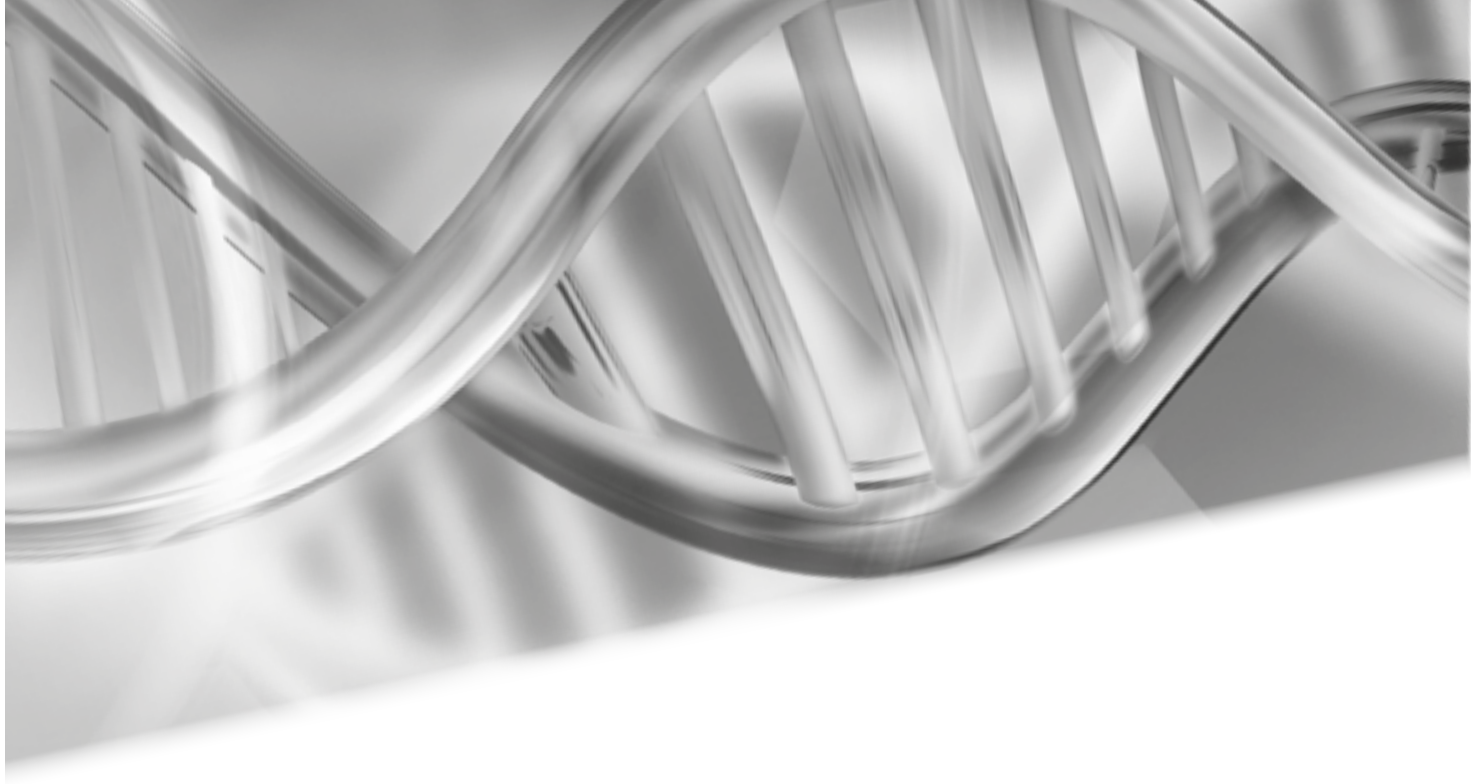
TEIL II: LERNEN SIE IHRE SCHMUTZIGEN GENE KENNEN

4 Reinigungsliste 1: Welche Ihrer Gene müssen Gereinigt werden?	71
5 MTHFR: Meister der Methylierung	77
6 COMT: Fokus und Elan oder Sanftmut und Gelassenheit	98
7 DAO: Nahrungsmittelunverträglichkeiten	124
8 MAOA: Stimmungsschwankungen und Heißhunger auf Kohlenhydrate	145
9 GST/GPX: Entgiftungsprobleme	162
10 NOS3: Herzprobleme	182
11 PEMT: Zellmembran- und Leberprobleme	204

TEIL III: DAS SAUBERE—GENE—PROGRAMM

12 Einweichen und Waschen: Die ersten zwei Wochen	223
13 Rezepte für saubere Gene	258
Frühstück	262
Mittagessen oder Abendessen	270
Grundrezepte	293
14 Reinigungsliste 2: Welche Gene müssen intensiver gereinigt werden?	297
15 Fleckbehandlung: Die zweiten zwei Wochen	308

SCHLUSSBEMERKUNG	340
DANKSAGUNG	344
ANHANG A	347
ANHANG B	361
ANHANG C	364
Anmerkungen	366
Produkte und Dienstleistungen	381
Index	387
Über den Autor	400
Bezugsquellen	401



EINLEITUNG

IHRE GENE SIND NICHT IHR SCHICKSAL!

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag im Jahr 2007. Ich hatte eine halbe Stunde Zeit und beschloss, mir die Audio-Slideshow „A Tale of Two Mice“ der PBS-Serie *Nova* anzusehen.

Die Slide-Show zeigte zwei Mäuse, die genetisch identisch waren, aber vollkommen unterschiedlich aussahen. Beide waren aus einem Stamm mit hohem genetischem Potenzial für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Und doch war eine der Mäuse schlank und gesund, während die andere stark übergewichtig und anfällig für Krankheiten war. Obwohl beide das genetische *Potenzial* für schwere Krankheiten und Übergewicht in sich trugen, war nur eine von ihnen wirklich krank.

Erstaunt hörte ich, wie die Wissenschaftlerin den „X-Faktor“ erklärte – die geheimnisvolle, wirksame Ursache für unsere Fähigkeit, unser genetisches Erbe zu manipulieren und dafür zu sorgen, dass wir gesund und nicht krank sind. Das Geheimnis lautete Methylierung, ein

biochemischer Prozess in unserem Körper. Durch die Methylierung bestimmter Gene kann die Neigung zu Fettleibigkeit und Krankheiten *ausgeschaltet* werden.

Und wie war diese erstaunliche Leistung bei den Mäusen auf PBS erreicht worden?

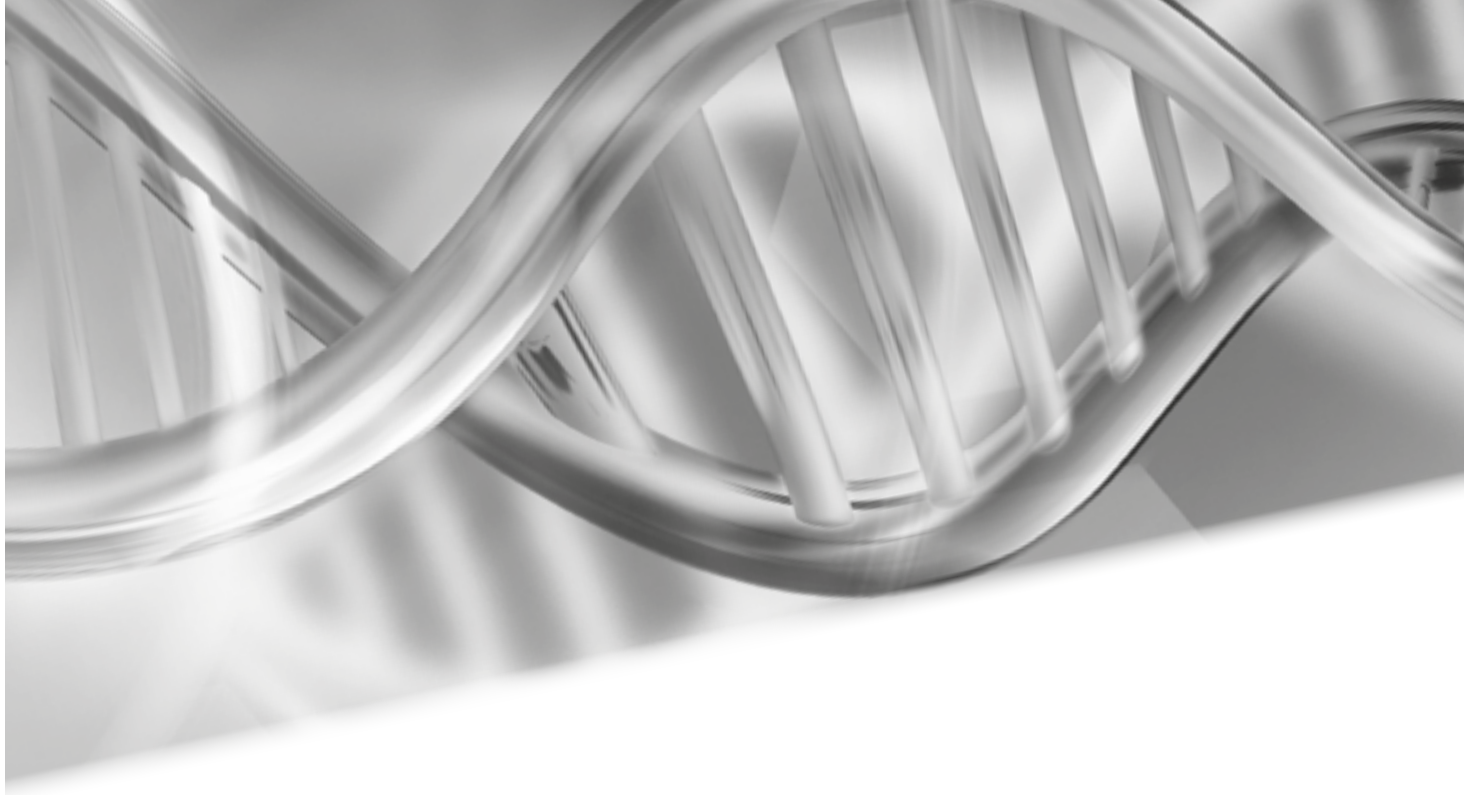
In jenem Experiment allein durch Ernährung. Die Forscher hatten den Versuchsmäusen noch im Mutterleib einige der *Methyldonatoren* – Nährstoffe, die den Methylierungsprozess unterstützen – über die Mutter verabreicht, während die Kontrollgruppe keine erhalten hatte. Die richtige Ernährung hatte die „schmutzigen Gene“ der Mäuse ausgeschaltet und deren genetisches Schicksal neu geformt.¹

Der Prozess der Aktivierung und Deaktivierung von Genen ist als Epigenetik bekannt. Gelernt habe ich an jenem bedeutsamen Tag im Jahr 2007, dass wir unser genetisches Schicksal durch eine Kombination aus Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Schlaf, Stressabbau und eine reduzierte Belastung durch Umweltgifte (die Toxine in Nahrung, Wasser, Luft und Produkten) verändern können. Mit den richtigen Mitteln können wir unsere ererbte Neigung zu Krankheiten – einschließlich Angst, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Geburtsfehlern, Krebs, Demenz, Depression, Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit und Fettleibigkeit – überwinden, um ein neues und gesundes Leben führen zu können.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie verblüfft ich war, als sich der Film dem Ende zuneigte. Ich schlug mit der Hand auf den Tisch und rief: „Das ist es! *Genau das* will ich machen!“

Von da an war ich gefesselt. Im Gegensatz zu dem, was so viele Wissenschaftler und Ärzte glauben, ist unser genetisches Schicksal nicht festgelegt. Es kann überarbeitet, neu geschrieben und verändert werden. Wir müssen nur wissen wie.

Und so wurde es zu meiner Mission, unsere schmutzigen Gene zu bestimmen und den Plan zu entwickeln, den wir benötigen, um sie zu reinigen und auf diese Weise Krankheit durch Gesundheit zu ersetzen und die Fähigkeit zu erlangen, unser genetisches Potenzial voll auszuschöpfen. Ich freue mich, Ihnen sagen zu können, dass ich nach einem Jahrzehnt der Forschung, der Studien und erfolgreichen Behandlung von Patienten auf der ganzen Welt das „Saubere-Gene-Protokoll“ – ein Programm zur Optimierung der Gesundheit und des Lebens – entwickeln und immer weiter verbessern konnte.



KAPITEL 1

DIE REINIGUNG IHRER SCHMUTZIGEN GENE

Zu Beginn unserer Sitzung war Keri verzweifelt. In der einen Hand hielt sie ein Knäuel Taschentücher und mit der anderen putzte sie ständig ihre Nase oder betupfte ihre tränenden Augen. Ihre Haut war gerötet und schuppig. Ihr Haar war schlaff und strähnig. Fast bevor ich mich vorstellen konnte, brach es aus ihr heraus: „Bei mir ist alles völlig durcheinander!“

Während wir uns unterhielten, konnte ich erkennen, dass Keri ziemlich gut über ihre Situation im Bilde war. Sie hatte bereits herausgefunden, was sie krank machte: chemische Substanzen. „Schon der leichte Geruch von Farbe führt dazu, dass ich keine Luft mehr bekomme. Jedes Mal, wenn ich den Küchenboden wische, fangen meine Augen an zu tränen. Es gibt kein Shampoo und kein Stück Seife, das meine Haut nicht reizt. Ich habe versucht, all dieses Zeugs aus meinem Haus zu entfernen, aber es scheint fast so, als würde ich jeden Tag auf etwas

Neues reagieren. Ich habe das Gefühl, ich werde verrückt – aber das stimmt doch nicht, oder?“

Nein, beruhigte ich sie. Nach ihren Symptomen zu schließen, hätte ich gewettet, dass sie mindestens ein schmutziges Gen hatte. Genauer gesagt, vermutete ich ein oder mehrere SNPs in ihrem GST- oder GPX-Gen. Dies sind die Gene, die uns bei der Nutzung von *Glutathion* unterstützen, einem wichtigen als Antioxidans wirkenden Stoff, den unser Körper produziert. Ohne Glutathion haben wir große Schwierigkeiten, unseren Körper von Giftstoffen zu befreien. Und in unserer modernen Welt sind wir immer und überall von Toxinen umgeben. Industriell hergestellte chemische Stoffe und Schwermetalle sind in unserer Luft, unserem Wasser, unserem Shampoo, unserer Gesichtscreme, unseren Nahrungsmitteln, unserem Geschirrspülmittel, unserem Waschmittel – die Liste ist endlos.

Ja, Ihre Gene werden Ihnen dafür dankbar sein, wenn Sie biologisch angebaute und umweltfreundliche Produkte verwenden – das ist ein guter Anfang. Aber Ihr Körper muss auch mit den Toxinen fertig werden, die Sie einfach nicht vermeiden können. Was ist mit den elftausend Litern Luft, die Sie einatmen, den zwei Litern Wasser, die Sie trinken, und den vier Pfund Nahrungsmitteln, die Sie verzehren? Sie alle enthalten zumindest einige der 129 Millionen derzeit registrierten Industriechemikalien.² Und diese Chemikalien aus unserem Körper herauszufiltern ist nahez unmöglich, wenn unser GST-/GPX-Gen verschmutzt ist. Da man ohne genetische Tests nur schwer feststellen kann, welches dieser beiden eng miteinander verwandten Gene der Schuldige ist, bezeichne ich sie häufig als das GST-/GPX-Gen. Wenn noch andere schmutzige Gene vorhanden sind, ist der gesamte Vorgang noch schwieriger. Um ihre Symptome loszuwerden, musste Keri mehr tun, als nur Bio-Erzeugnisse zu kaufen – sie musste ihre schmutzigen Gene reinigen.

Jamal war nervös und das zu Recht. Er suchte mich auf, weil sowohl sein Großvater als auch sein Onkel in ihren Fünfzigern an einem Herzinfarkt gestorben waren. Heute war auch Jamals 56 Jahre alter Vater wegen Herz-Kreislauf-Beschwerden bei einem Arzt in Behandlung.

„Ich würde gern verstehen, was mit meiner Familie los ist“, sagte Jamal. „Ich habe das Gefühl, zum Tode verurteilt zu sein, und ich möchte nicht der Nächste sein.“ Nein, beruhigte ich Jamal, er war ganz eindeutig nicht zum Tode verurteilt. Und ich war beeindruckt, dass er die Initiative ergriffen und seine Gesundheit selbst in die Hand genommen hatte.

Bei der Häufung von Herz-Kreislauf-Problemen in seiner Familie war es sehr wahrscheinlich, dass er mit einem schmutzigen NOS3 geboren worden war, einem Gen, das für die Herzfunktion und die Durchblutung eine entscheidende Rolle spielt. Seine Familiengeschichte war ein eindrucksvolles Zeugnis dafür, wie sich das genetische Erbe auf die Gesundheit auswirken kann.

Sich auswirken *kann*, aber nicht *muss*. In jedem Fall gibt es unendlich viele Therapiemöglichkeiten, nicht nur vom Arzt.

„Sie haben den ersten Schritt getan – und Sie können noch so viel mehr tun“, sagte ich ihm. „Sie benötigen einfach nur das richtige Handwerkszeug.“

Taylor hatte mit Depressionen gekämpft, seit sie sich erinnern konnte. Als Kind war sie launisch und oft untröstlich gewesen, und heute, als Collegestudentin, kämpfte sie mit Depressionen und Angstgefühlen.

Eines ihrer größten Probleme, so erzählte sie mir, sei die Tatsache, dass sie immer dann, wenn sie im Unterricht etwas vortragen oder eine Prüfung ablegen musste, innerlich erstarrte. Wissen, über das sie verfügte, wenn sie entspannt war, schien in schwarzen Löchern zu verschwinden, wenn sie unter Druck stand.

Ich erkannte, dass Taylor unter Leistungsangst litt, weil ich sie schon bei so vielen meiner Patienten – und bei mir selbst – erlebt hatte. Ich sah außerdem die Stimmungsschwankungen – diese tieftraurigen Tage, an denen man das Gefühl hat, nichts werde jemals wieder in Ordnung kommen. Aufgrund ihrer Symptome war ich mir sicher, dass es sich bei ihr um ein schmutziges MTHFR-Gen handelte.

„Wenn Ihr MTHFR verschmutzt ist, kann es Ihre psychische und physische Gesundheit auf vielfältige Art durcheinanderbringen“, sagte ich zu Taylor. Der Grund dafür ist, dass das MTHFR von entscheidender Bedeutung für einen der wichtigsten biologischen Prozesse des Körpers ist – die Methylierung. Die Folge ist, dass ein schmutziges MTHFR nicht nur Angst und Depression erzeugt, sondern eine ganze Reihe anderer Symptome, einschließlich Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Die Reinigung eines schmutzigen MTHFR-Gens ist ein entscheidender Schritt, wenn man für eine ausgeglichene Stimmung sorgen, seine Leistung verbessern und seine Gesundheit stärken will.

Der Gedanke, mit einem schmutzigen Gen geboren worden zu sein, entmutigte Taylor zunächst. „Also bin ich so etwas wie ein Mutant?“, fragte sie mich. Aber als ich ihr erklärte, dass bei uns allen allein un-

ter den sieben wichtigen Genen, die hier behandelt werden, ein bis mehrere Gene schmutzig sind, und dass sie mithilfe des Saubere-Gen-Programms ihre wichtigsten Gene reinigen konnte, war sie begeistert angesichts der Aussicht, ihre Depression und ihre Angst zum ersten Mal in ihrem Leben überwinden zu können.

Sie alle, Keri, Jamal und Taylor, hatten mit schmutzigen Genen zu kämpfen, der Hauptursache ihrer gesundheitlichen Probleme. Wenn Sie an einem der auf den Seiten 3 bis 4 aufgeführten Symptome leiden, sind schmutzige Gene vermutlich auch bei Ihnen die Ursache *Ihrer* gesundheitlichen Probleme.

Wie schmutzige Gene die Gesundheit beeinträchtigen

Vermutlich sind weder Sie noch Ihr Arzt daran gewöhnt, an Ihre Gene als an einen aktiven, dynamischen Faktor zu denken, der sich auf Ihre aktuelle Gesundheit auswirkt. Stattdessen scheinen Ihre Gene ein unveränderliches, unvermeidbares Set von fest miteinander verknüpften Instruktionen zu sein, das im Moment der Empfängnis von Ihren Eltern an Sie weitergegeben wurde.

Ich möchte, dass Sie diese Denkweise ändern. Anstatt Ihr genetisches Erbe als ein festgelegtes Set von Instruktionen aus der Vergangenheit zu betrachten – Instruktionen, die in eine Steinplatte gemeißelt von den Vorfahren weitergegeben werden – möchte ich, dass Sie in Ihren Genen Tag für Tag aktive Teilnehmer an Ihrer Gesundheit sehen. Genau in diesem Augenblick, während Sie dies hier lesen, erteilen Tausende von Genen in Ihrem ganzen Körper Anweisungen – an Ihr Gehirn, Ihren Verdauungstrakt, Ihre Haut, Ihr Herz, Ihre Leber und viele andere Aspekte Ihrer Anatomie. Diese genetischen Anweisungen formen jede Facette Ihrer Erfahrungen und Ihrer Gesundheit, und Ihre Gene erteilen diese Anweisungen in jeder Sekunde. Mit jedem Atemzug, den Sie tun, jedem Gegenstand, den Sie berühren, jedem Gedanken, den Sie haben, geben Sie Ihren Genen Anweisungen – und Ihre Gene *reagieren*.

Nehmen wir einmal an, Sie lassen sich ein großes Mittagessen schmecken – zu groß, mehr als Ihr Körper verarbeiten kann. Hoppla! Ihre Gene sind überlastet, Sie geraten unter der Last all dieser Nahrung ins Wanken. Sie teilen Ihrem Stoffwechsel mit, langsamer zu werden. Sie

Reinigungsliste 1:

Niemand sonst wird Ihre Antworten hier sehen. Nur Sie. Seien Sie also absolut ehrlich. Das Ziel dieser Liste ist es herauszufinden, welche Gene schmutzig sind, damit Sie wesentliche und strategische Veränderungen zum Besseren hin vornehmen können.

Wenn es Ihnen wie mir geht, denken Sie vielleicht zunächst: „Oh, bei mir herrscht Chaos!“ Aber machen Sie es wie ich und lernen Sie, diesen negativen Gedanken in einen positiveren und präziseren zu verwandeln: „Wow! Ich habe so viel Potenzial, von dem ich nicht wusste, dass ich es nutzen kann!“

Kreuzen Sie ein Kästchen an, wenn der jeweils beschriebene Zustand innerhalb der letzten 60 Tage häufig aufgetreten ist oder im Allgemeinen zutrifft:

MTHFR

- ☐ Ich leide unter Kopfschmerzen.
- ☐ Ich gerate leicht ins Schwitzen und schwitze stark, wenn ich mich körperlich betätige.
- ☐ Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure ein und/oder esse mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel.
- ☐ Ich habe mit Depressionen zu kämpfen.
- ☐ Ich habe kalte Hände und Füße.

DAO

- ☐ Bei mir treten häufig eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, nachdem ich aufgewärmte Reste, Zitrusfrüchte oder Fisch gegessen habe:
- ☐ Reizbarkeit, Schweißausbrüche, Nasenbluten, laufende Nase und/oder Kopfschmerzen.
- ☐ Ich reagiere empfindlich auf Rotwein oder Alkohol.
- ☐ Ich reagiere empfindlich auf viele Nahrungsmittel oder leide am Leaky-Gut-Syndrom.
- ☐ Im Allgemeinen geht es mir zwei oder drei Stunden nach einer Mahlzeit besser als 20 Minuten nach dem Essen.
- ☐ Ich habe mich während der Schwangerschaft besser gefühlt und konnte mich abwechslungsreicher ernähren.

COMT (langsam)

- ☐ Ich habe manchmal Kopfschmerzen.
- ☐ Das Einschlafen ist für mich eine Herausforderung.
- ☐ Ich werde leicht wütend oder bin schnell gereizt.
- ☐ Ich leide am Prämenstruellen Syndrom (PMS).
- ☐ Ich bin schmerzempfindlich.

COMT (schnell)

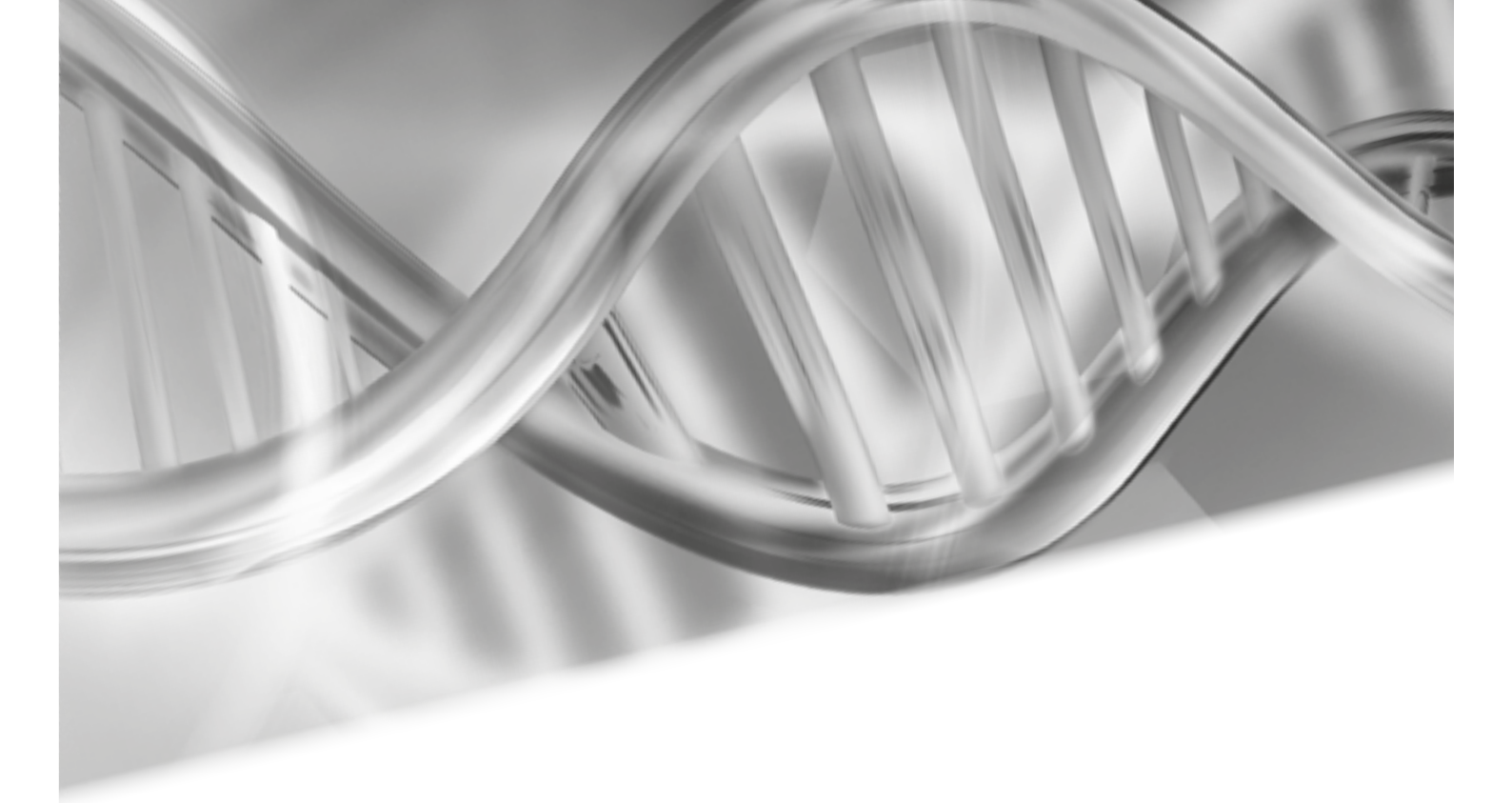
- ☐ Es fällt mir schwer, aufmerksam zu sein und mich zu konzentrieren.
- ☐ Ich werde schnell süchtig nach Substanzen oder Aktivitäten: Einkaufen, Spielen, Rauchen, Alkohol, Soziale Medien.
- ☐ Ich bin anfällig für Depressionen.
- ☐ Mir mangelt es oft an Motivation.
- ☐ Ich fühle mich großartig, nachdem ich viele Kohlenhydrate oder stärkehaltige Nahrungsmittel gegessen habe, bin aber schnell wieder niedergeschlagen.

MAOA (langsam)

- ☐ Ich bin schnell gestresst, in Panik oder ängstlich.
- ☐ Wenn ich gestresst oder gereizt bin, habe ich Schwierigkeiten, mich danach zu beruhigen.
- ☐ Käse, Wein und/oder Schokolade schmecken mir sehr gut, ich neige aber nach dem Verzehr dazu, gereizt zu sein oder „abzuschalten“.
- ☐ Ich leide an Migräne oder Kopfschmerzen.
- ☐ Ich habe Einschlafschwierigkeiten, aber wenn es mir gelingt, schlafe ich gewöhnlich durch.

MAOA (schnell)

- ☐ Ich schlafe schnell ein, wache aber früher auf, als mir lieb ist.
- ☐ Ich neige zu Depressionen und Lustlosigkeit.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass Schokolade meine Stimmung enorm hebt.
- ☐ Ich bin neigend zu Tabak- oder Alkoholsucht (oder übermäßigem Konsum).
- ☐ Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten verbessert sich meine Laune, die aber weder meine Konzentration noch meine Aufmerksamkeit verbessert.



INDEX

A

Abendessen 47, 114, 150-151, 231,
233, 249, 260-261, 270, 281,
284, 287, 293, 313-315, 350

Acetylcholin 209

Acetyl-L-Carnitin 239

Adaptogene 241-242, 325

Adderall 105-106, 113

Adenosintriphosphat (ATP) 171

ADHS 1, 4, 6, 35, 47, 65, 105-106,
111, 113-114, 152-153, 306,
324

Adipositas 169, 188

ADMA 198-199, 357

Adrenalin 47, 50, 60, 100-103,
107, 330

Akne 7, 14, 23, 26, 44, 51, 127, 299

Alkohol 44, 55, 72-73, 80, 97, 107,
128, 131, 134, 221, 234, 298,
300

Alkoholismus 12, 152-153

Allergien 24, 28, 30, 34, 51, 125,
140, 190, 354

ALT 358

Aminosäuren 137, 357

Amyotrophe Lateralsklerose
(ALS) 154

Anämie 92, 173, 183

Anaphylaxie 132, 354

Anenzephalie 84

Angina 186-187

Angiogenese 26, 184

Angst 1, 4, 6-7, 12, 14, 18-19, 22-
24, 32, 35-36, 44, 47, 65, 67,
79, 81, 88, 90, 93, 104, 106,
149, 152-153, 157, 166, 168-
169, 186, 305, 324-325, 331,
336, 382

Ankyloglosson 84, 190, 198

Antazida 9, 26, 55, 92, 116, 132,
 137, 140, 210, 220, 237, 242,
 312
 Antibabypille 324, 329
 Antibiotika 9, 135, 137, 312-313
 Antidepressiva 9, 67
 Antihistaminika 131, 139-140
 Antikörper 96, 125, 138, 232, 336,
 350-351
 Folatrezeptoren, gegen 350
 Magenzellen, gegen 351
 Antimikrobiotika 314
 Antioxidantien 24, 81, 171, 197
 Apoptose 211
 Arginin 38, 194-200, 202-203,
 304, 337, 356-357
 Aromatase 120
 Arsen 51, 87, 96
 Arthritis, rheumatoide 49
 Artischocken 120, 141, 143, 174,
 178, 281-282, 322
 Ashwagandha 239, 242
 Aspirin 132, 317
 Asthma 51, 74, 83, 131-132, 177,
 187, 299, 302, 304-305, 382
 Atherosklerose 5, 49, 83, 187-
 188, 302
 Atmung 48, 108, 156, 160, 180,
 184, 191, 197, 200-203, 244,
 246-247, 332, 381
 Aufmerksamkeitsprobleme
 Siehe ADHS 6
 Aufmerksamkeitsstörung 8
 Autismus 24, 80, 83, 93, 153, 169,
 173, 383
 Autoabgase 163, 179

Autoimmunerkrankung Siehe
 Autoimmunkrankhei-
 ten 23

Autoimmunkrankheiten 23, 25,
 30, 44, 63, 174

Avocados 92, 116, 178, 280, 292

Ayurveda 11

B

Bakterien 33, 46, 49-50, 60, 127,
 129, 134-137, 142, 144, 168,
 195, 208, 220-221, 225, 312-
 314, 316-317, 320, 339, 354,
 357, 384

Basedow-Krankheit 301

Benadryl 140

Benommenheit 4, 8, 14, 18, 27,
 47, 81, 166, 175, 193, 229-
 230, 241

Bier 128

Bipolare Störungen 83, 106, 153,
 188

Blähungen 175, 193, 251, 253, 313,
 323

Blasenkrebs 83

Blattgemüse 7, 38-39, 52, 63, 78,
 80, 82, 92, 96, 116, 200, 210,
 220, 260-261, 269, 276, 279-
 280, 292, 296, 298, 303, 351

Blumenkohl 120, 141, 143, 174-
 175, 214, 276-277, 287-288,
 293-295, 322

Blut 183-184, 186, 189, 196, 207-
 208, 218, 339, 350, 353-
 354, 357, 359

Blutgerinnsel 83

Bluthochdruck 5, 26, 49, 83, 106,
166, 169, 182, 184, 186-189,
192, 195, 201, 302, 305
Blutkörperchen 349
rote 10, 80, 206, 211, 349, 356
weiße 10, 80
Blutplättchen 183, 185, 191, 196
Blutzucker 193, 248
Bohnen, schwarze 291
Borreliose 350
BPA-Plastik 34
Brokkoli 63, 92, 120, 141, 143,
174-175, 178, 180, 200, 214,
295, 322
Brokkolisprossen 180
Brombeeren 178
Brot 53, 263
Brunnenkresse 38, 141, 279-280,
294
Brustkrebs 5, 49, 62, 83, 106,
188, 212
Buchweizen 141

C

Carnitin 45, 51
Catechine 100, 102-103, 323
Chemikaliensensibilität 81, 83,
128, 217
Chemotherapie 25-26, 137, 166,
209
Chinakohl 38
Chinolinsäure 155, 161, 355
Chlorid 241
Cholin 87, 94-96, 205, 209, 213-
221, 264, 358
Chronisches Erschöpfungssyn-
drom 83

Colitis ulcerosa 131-132, 137, 170,
299, 314
COMT vi, 2, 24, 26, 36, 58-65,
73, 75, 93, 98-100, 102-119,
121-123, 145, 149, 152, 158,
198, 239, 260-261, 263, 265,
267, 270-271, 273-274, 276,
279, 281, 283-285, 287-288,
290-291, 299-300, 303-
306, 310, 321-333, 335, 337,
343, 352, 370
langsames 58, 61-63, 73, 75, 99,
102-104, 106, 108-110, 113,
119, 121, 239, 260, 263, 265,
270, 274, 276, 279, 281, 283-
285, 287-288, 290-291, 299,
303, 305, 321-322, 324-326,
331
sauberes 62
schmutziges 62, 64, 102, 104,
106
schnelles 59, 73, 75, 103-106,
110, 261, 276, 300, 303, 306,
327-330, 333
Cortisol 48, 319, 330
Coxsackie-Virus 360
Cystein 171, 174-175, 351

D

DAO vi, 24, 26, 36, 60, 66, 72, 75,
124-126, 128-134, 136-137,
139-143, 189-190, 225, 235,
259, 261-262, 264-265, 268,
274, 276, 279, 281, 283-285,
287-288, 290-291, 298,
303-305, 310, 312, 314-315,
317, 323, 325, 328, 333, 335,
337, 353, 371

- DAO ...
 sauberes 259, 310
 schmutziges 125, 130-131, 136,
 189-190, 225, 259, 261-262,
 264-265, 276, 279, 281, 283-
 285, 287-288, 290-291, 312,
 317
- Darmkrebsrisiko 24, 81
- Demenz 1, 26, 44, 84, 88, 199
 vaskuläre 84
- Depression 1, 4, 6-8, 12, 14, 18-
 19, 22-24, 35, 38, 44-45,
 47, 72-73, 77, 81, 88, 90, 93,
 100, 107, 152-153, 157, 166,
 169, 185-186, 188, 191, 212,
 300, 306
- Diabetes 23, 26, 30, 44, 74, 157,
 169, 186-188, 191, 193, 302,
 359
- DNA 2, 24-25, 50, 53, 81, 166, 207,
 304, 350, 360, 363
 DNA-Reparatur 24, 50, 81, 304
- Dopamin 14, 25, 47-48, 51, 60-
 64, 100-103, 107, 111-115, 117,
 122, 149-152, 154, 173, 185,
 239, 323-324, 327-331, 352
- Down-Syndrom 24, 80, 83
- Dünndarmfehlbesiedlung 5, 26,
 55, 61, 74, 91, 130, 137, 156,
 178, 210, 217, 299, 303, 314,
 351, 359, 385
- Durchfall (Diarrhö) 8, 131, 193
- Dysplasie, zervikale 84
- E**
- Eier 74, 92, 96, 158, 174-175, 200,
 205, 213-214, 219, 234, 263-
 266, 269, 272-273, 303, 306
- Eierstockkrebs 5, 49, 62, 102
- Einweich-und-Wasch-Pro-
 gramm 34, 55, 94, 142,
 199, 256-257, 307-310, 325,
 333-334, 336, 338, 340-
 342, 350
- Ekzeme 131-132, 299
- Enzyme 78, 166, 170, 314-315
- Epilepsie 83
- Epstein-Barr-Virus 360
- Erbrechen 46, 193
- Erschöpfung 4, 8, 18, 33, 35, 46,
 166, 169, 209, 212, 241
- F**
- Fehlgeburt 84
- Fenchel 38, 280, 286, 293
- Fettleber 5, 46, 61, 74, 88, 205,
 208-210, 212-213, 217, 303,
 305, 359
- Fettleibigkeit viii, 1, 5, 8, 23, 30,
 44, 157, 166, 217
- Fibromyalgie 8, 83, 88, 106, 153,
 169, 301, 338
- Fischöl 318
- Fleckbehandlung vi, 13, 31-32,
 38, 60, 69, 94, 110, 256-
 257, 298, 306-312, 315, 318,
 320-321, 323, 325, 327-329,
 331-336, 338, 340-342, 347,
 350, 378
- COMT 310, 321, 327, 335
- DAO 310, 312
- GST 310
- GST/GPX 320
- lebenslange 306
- MAOA 310, 331
- MTHFR 310, 334

NOS3 310, 336
 PEMT 310, 318
 zweiwöchige 31
 Fleisch 33, 92, 94, 96, 127, 129,
 133-134, 174, 205, 213, 219,
 234, 261-262, 266, 271, 274,
 279, 288-289, 291, 303, 306
 Hähnchenfleisch 51, 174-175,
 213, 274, 287-288, 290-291
 Putenfleisch 159, 174
 rotes 92
 Folsäure 39, 46, 52-53, 56, 72, 91,
 96-97, 197, 203, 234, 241,
 336, 350-351
 Frühstück 121, 150, 233, 241-242,
 248, 252, 260-264, 266,
 270, 311, 321, 324, 330, 350,
 385
 Dr. Lynchs Frühstückssmoo-
 thie 263
 Eskariol-Feta-Frittata 265
 Frühstück mit Teufelseiern 268
 Grüner Smoothie mit Ing-
 wer 270
 Haferflocken mit Nüssen 267
 proteinreiches 151
 Quinoa-Porridge 266
 Rührei mit Grünkohl und Ka-
 rotten 264
 Tunesische Frühstückssuppe
 mit pochiertem Ei 262

G

Galle 46, 50, 136-137, 144
 Gallensteine 5, 8, 61, 67, 74, 88,
 212, 217, 303
 Gaumenspalte 84, 90

Gehirn 3, 14, 19-21, 24-26, 42,
 46-47, 49, 51, 61-62, 81, 87,
 95, 100, 111, 113, 118, 122,
 149-150, 153-155, 157, 167,
 173, 183, 191, 199, 304, 327,
 358
 Gelenkschmerzen 23, 131-132,
 176, 298, 336
 Gemüsezubereitung 293
 Gedünstetes Gemüse 296
 Geröstetes Gemüse 293-294
 Sautiertes Gemüse 295
 Glaukom 83
 Glutathion 17, 37-38, 49, 87, 89-
 90, 97, 154, 156, 161, 164-
 168, 170-180, 197, 200, 203,
 252-253, 320-321, 326, 338,
 355-356, 384
 liposomales 252
 zu wenig 156
 Glutathionspiegel 172-174, 203,
 355-356
 Gluten 32, 137-138, 225, 233-234
 Glyphosat 120, 352
 GPX vi, 17, 25, 36-37, 60, 74-75,
 113, 162-171, 173-174, 177-181,
 198, 254, 261, 265, 268, 270,
 279, 285, 302-306, 320,
 322, 355
 schmutzig 168
 Granola 234
 Grundrezepte 293
 Lynch-Familiendressing 279-
 280, 291-293
 GST vi, 17, 25, 36-37, 60, 66, 74-
 75, 113, 162-166, 168-171,
 173-174, 177-181, 198, 254,
 261, 265, 268, 270, 279, 281,

GST ...
 285, 302-306, 310, 320,
 322, 337, 355
 schmutziges 37, 113, 168, 261
 GST/GPX vi, 25, 36-37, 60, 74-75,
 113, 254, 265, 268, 270, 279,
 285, 302-303, 305-306,
 320, 355
 schmutziges 37, 261, 322
 Gurke 38, 272, 280, 293

H

Hashimoto-Thyreoiditis 49, 301
 Hautausschläge 166, 223, 336
 Hefepilze 137, 168, 314
 Heißhunger vi, 5, 8, 25, 60, 145,
 147-148, 151-152, 155, 159,
 168, 226-227, 231, 300-301,
 371
 Käse, auf 301
 Kohlenhydrate, auf vi, 5, 8, 25,
 60, 145, 152, 155, 168, 301,
 371
 Schokolade, auf 145, 301
 Süßes, auf 147
 Süßigkeiten, auf 5, 8
 Wein, auf 301
 Zucker, auf 60, 152, 155
 Helicobacter pylori 92, 312
 Hepatitis 88, 360
 Herzerkrankungen 1, 5-6, 23, 26,
 30, 44, 88, 102, 169, 182,
 192, 199
 Anfälligkeit für 26
 Herzfehler
 angeborene 84
 Herzgeräusche 83

Herzinfarkt 12, 17, 24, 26, 61, 83,
 182-183, 186-187, 192, 302,
 305
 Herz-Kreislauf-Erkrankun-
 gen viii, 24, 50, 90, 184-
 185, 192, 305, 356
 Herzrhythmusstörung 132
 Histamin 24, 51, 60, 87, 125-127,
 129, 133-134, 136, 139-140,
 142-143, 216, 304, 312, 315,
 317-318, 323, 353, 384
 Histidin 134, 213
 Homocystein 86, 88-90, 94, 97,
 337, 350-351, 357
 Homocysteinspiegel
 hoher 337
 Hormone 48, 82, 175
 bioidentische 26
 überschüssige 49
 Hyperoxid 186, 191, 194-195, 198-
 199, 337-338, 357
 Hypertonie 184, 188
 Hypospadie 84
 Hypothyreoidismus 91, 324, 335

I

Inositol 301
 Insulin 186

J

Joghurt 131, 134, 142, 178, 205,
 273, 279, 298

K

Kalium 241
 Kalzium 141, 143, 200, 241

Käse 67, 73, 127, 129, 131, 134, 141,
200, 205, 265-266, 294,
298, 300-301
Kefir 131, 134, 142, 298
Keshan-Krankheit 169
Knoblauch 141, 265, 271, 276-277,
284-286, 291-296, 312
Knochenbrühe 134
Koffein 98, 102-104, 116, 121-122,
245, 299-301, 323, 330,
333, 384
Kohlenhydrate 25, 27-28, 45, 66,
73, 120, 137, 146, 148, 150,
181, 220, 226, 228-230, 248,
300, 354, 371, 385
Kohlenmonoxid 339, 365
Kopfschmerzen 8, 18, 23, 25-26,
44, 51, 63, 65-67, 72-73, 98,
118, 124-125, 127, 131, 152,
159, 163, 175, 177, 193, 196,
223, 229, 299, 315, 331
Koronarsyndrom, akutes 106
Kreatin 46, 50, 87, 196, 319, 326-
327, 329, 358
Kreatin-Kinase (CPK) 358
Krebs viii, 1-2, 5, 12, 23, 25, 30,
43-44, 51, 90, 157, 168-169,
211, 302
Krebsrisiko 25
Kuhmilchprodukte 32, 96, 138,
226, 350
Kupfer 28, 32, 141, 143
Kürbiskerne 158-159, 200, 268
Kurkumin 39
Kynureninsäure 355

L

Labortests 313, 318, 332, 338-
339, 347-349, 353, 379
Lauch 38, 141
Leaky-Gut-Syndrom 25, 72, 126,
130-131, 135, 137-139, 156,
211, 258, 299, 312, 314
Lecithin 45-46, 50, 205-206,
208-209, 211-215, 217-218,
310-311, 319, 327, 329, 342,
358-359
Lecithinspiegel 217-218, 358
Lernbehinderung 107
Leukämie 83
Lipidperoxidwert 358
Liposomal Glutathion 37-38
Lungenembolie 84
Lupus erythematodes 49

M

Magenkrebs 5, 83
Magensäure 126, 136-137, 143-
144, 235, 237, 312, 384
Magnesium 92, 97, 110, 116-117,
122, 241, 314, 325-326
Maisgrieß 53
Mandelmilch 141, 232, 263, 265-
266, 270, 276-277
Mandeln 91-92, 141, 158, 174,
200, 268, 276-277
Mangold 38, 292, 296
MAOA vi, 25-26, 59-60, 66-67, 73,
75, 93, 145-161, 167, 181, 198,
201, 239, 245, 249, 260-261,
263, 265, 267-268, 270-271,
273-274, 276, 279, 281,

- MAOA
 283-285, 287-288, 290-291,
 300-301, 303, 305-306,
 310, 330-334, 354-355, 371
 langsames 73, 75, 149-152, 156,
 159, 198, 260, 263, 270, 274,
 276, 279, 281, 283-285, 287-
 288, 290-291, 300, 303,
 305, 330-332
 sauberes 149
 schmutziges 146, 152
 schnelles 73, 75, 145-146, 148-
 149, 152, 156, 158, 239, 245,
 249, 260-261, 263, 265,
 267, 271, 276, 279, 283-285,
 287-288, 290-291, 301, 303,
 306, 330, 332-334
- MAOA schmutziges 150
- Melatonin 47, 51, 54, 87, 147, 150,
 301, 331
- Menstruationsbeschwerden 5, 8,
 88, 99, 103
- Methylierungszyklus 78, 81, 84-
 90, 92, 94-95, 97, 107-109,
 114, 116, 122, 125, 128, 167,
 170, 173, 197, 199-200, 203,
 208-209, 215-216, 220-221,
 258, 326, 336, 351, 359-
 360, 384
- Migräne 5, 8, 22, 24, 51, 73, 83,
 88, 130-131, 153, 166, 169,
 182-183, 186, 299, 304, 335
 Aura, mit 83
- Mittagessen 19, 233, 241-242,
 249, 252, 260-261, 270, 293,
 321
- Mittag- oder Abendessen
 Fischsuppe 285-286
- Gebratene Jakobsmu-
 scheln 283
- Gemüse-Nuss-Curry 276
- Geröstetes Miso-Hähnchen mit
 Gemüse 287
- Grüner Gemüsesalat mit
 Lynch-Familiendres-
 sing 279
- Kalter Borscht 272
- Lachs mit Ingwer-Vina-
 igrette 288
- Lammkoteletts mit Kräuter-
 sauce 290
- Picadillo 284
- Schnelle Kohlrouladen 278
- Thai-Hühnersuppe mit Ko-
 kos 273
- Vegane Reisschale 291
- Warmer Artischocken-Spar-
 gel-Salat mit Pinienker-
 nen 281
- Wildlachssalat im Pelzmantel
 (Schuba) 274
- Wurzelgemüsesuppe 270
- Morbus Alzheimer 153, 169, 173,
 187
- Morbus Basedow 169
- Morbus Crohn 132, 137, 299, 314
- MTHFR vi, 2, 12-13, 18, 24, 26,
 36, 38-39, 41, 59-60, 63,
 65, 68, 75, 77-86, 91-97, 111,
 128, 152, 164, 181, 197-199,
 210, 215-216, 260-261, 270,
 279, 281, 288, 291, 298,
 303-306, 310, 334-335, 337,
 342-343, 350
- gestörtes 81
- gesundes 92
- sauberes 111

- schmutziges 18, 59, 78, 80-81,
91, 95-97, 111, 181, 198, 215-
216, 260, 281, 288, 291,
334-335, 343
- Multiple Sklerose 49, 83, 88, 301,
305
- ## N
- Nahrungsergänzungsmittel 10-
11, 37-39, 41, 45, 72, 82, 96,
110, 158, 173, 175-176, 184,
225, 236-237, 240, 252, 309,
311, 317, 319-320, 324-325,
329, 331-333, 335, 337, 341,
350-351, 356, 383
- 5-HTP 301, 330-331, 334, 383
- 6S-MTHF 335
- Adaptogene 325
- Adrenal Cortex 330, 383
- Citrullin 337
- CoQ10 329-330, 333, 384
- D-Methylfolat 336
- Folsäure 39, 52
- Glutathion, liposomales 320,
338
- Indol-3-Carbinol 327
- Inositol 301, 332, 334
- Kreatin 319
- Kupfer 317
- Kurkumin, liposomales 334
- L-5-MTHF 335
- Lecithin 319, 327, 342, 359
- Lithium 301, 332, 384
- L-Methylfolat 336
- Magnesium 325
- Melatonin 334
- Methylfolat 38-39, 52, 63, 78-
79, 86, 91, 94, 97, 215-216,
219, 221, 241, 264, 310, 324,
326, 335-336, 342, 351
- NADH 239, 329-330, 333, 384
- Nikotinsäure 326
- NOS3 337
- Ornithin 337
- Phosphatidylserin 326
- PQQ 38-39, 316, 337-338, 385
- Riboflavin 320, 332, 335
- Rote-Bete-Pulver 337
- SAMe 86-88, 93, 107-110, 125,
216, 319, 326-327, 329, 351,
359
- Taurin 325
- Testosteron 331
- Tyrosin 330, 332
- Vitamin B2 320
- Vitamin B6 326
- Vitamin C, liposomales 338
- Nahrungsmittelenverträglich-
keit 8, 28
- Natrium 241
- Natriumhydrogencarbonat 318
- Nervensystem 191
parasympathisches 48
sympathisches 47
Zentralnervensystem 105-106
- Nervosität 8
- Neurotransmitter 14, 43, 47, 100-
103, 107-110, 112, 121, 125,
143-144, 146-147, 149-154,
157, 160, 167, 173, 175, 185,
203, 330, 352
- Nikotinsäure 237, 314, 326, 336
- Noradrenalin 14, 25, 47-48, 50-
51, 60, 63, 100-103, 107, 111,
113-114, 150-152, 154, 329-
331

- NOS3 vi, 18, 25-26, 38, 61, 67, 74-75, 182-187, 189-203, 245, 261, 267, 283, 285, 302-304, 306, 310, 336-337, 356-358, 373-374
abgekoppeltes 194, 196
sauberes 194
schmutziges 261, 356
- O**
- Ornithin 357
Östrogen 24, 48, 51, 61, 63-64, 87-88, 99-100, 102-103, 107-108, 110, 119-120, 122, 192, 197, 205, 213, 215-216, 319, 322, 324-325, 328-329, 352, 359
Oxidativer Stress 55, 90, 197
- P**
- Parasiten 136-137, 314, 350
PEMT vi, 26, 61, 67, 74-75, 198, 204-206, 208-210, 212-213, 215-221, 260-261, 265, 268, 283, 285, 287-288, 290, 302-303, 305-306, 310, 312, 315, 318-319, 329, 337, 342, 358-360, 377
sauberes 215
schmutziges 198, 205-206, 210, 212, 215-217, 219-220, 261, 283, 287-288, 290, 310, 318, 359
Petersilie 38, 100, 270-272, 276-277, 283, 286, 290-291, 323
Plazentalösung, vorzeitige 84
Pok Choy 141
- Präeklampsie 84, 106, 187-188, 192, 302
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 2, 5, 8, 44, 49, 62, 88, 102, 106
Puffermittel 318
Puls-Methode 176, 239-240, 253, 309-311, 319, 329-330, 335, 383
- R**
- Refluxkrankheit 7
Reinigungsliste 1 31, 68, 71-72, 76, 80, 104, 131, 153, 168, 187, 210, 233, 235, 247, 249, 259, 297-298
Reinigungsliste 2 vi, 31-32, 69, 75, 257, 259, 297, 306-307, 341
Reisekrankheit 130
Reizbarkeit 2, 4, 8, 14, 22, 24-25, 35, 51, 59, 72, 81, 103, 111, 128, 132, 152, 154, 160, 167, 298, 300, 305, 314-315, 324, 336
Reizdarmsyndrom 83, 132, 153, 301
Rhabarber 141
Riboflavin 91-92, 116, 147, 156-158, 170-171, 174, 181, 200, 320, 332, 335, 355
Riboflavin/Vitamin B2
zu viel 156
zu wenig 156, 170
Ritalin 105-106, 113-114
Rosazea 8, 14

Rosenkohl 120, 141, 143, 175, 178,
214, 294-295, 322-323

Rüben grün 52, 141, 158

Rucola 38, 141, 202, 269, 279-
280, 294

S

SAH-Wert 360

Salat 39, 65, 78, 145, 226, 228,
260, 272, 274-276, 279, 281,
294

Romanasalat 52

Römersalat 219

rotblättriger 158

Schilddrüsenkrebs 84

Schimmelpilzallergie 169

Schimmelpilzbefall 364-365

Schimmelpilze 168, 179, 190, 333,
339, 350

Schizophrenie 84, 106, 154, 169,
173, 188

Schlafapnoe 188, 198, 200, 302,
358

Schlaflosigkeit 1, 4, 14, 24-25, 51,
64, 87, 132, 305, 323, 326,
331

Schlafstörungen 2, 4, 8, 35, 57,
98-99, 140, 223, 323-324,
326, 336

Schlaganfall 5, 12, 24, 61, 84, 170,
182-183, 186-188, 192

Schnarchen 188, 198, 202, 245

Schokolade 67, 73, 100, 103-104,
110, 121-122, 131, 134, 146,
298, 300, 323

Schuppenflechte 132, 169, 299

Schwangerschaft 46, 72, 84, 131,
192, 208, 210, 218-219, 302-
303, 319, 385

Schwangerschaftsprobleme 61

Schwermetalle 17, 44, 48, 55, 90,
113, 166, 170, 173, 326, 336,
339, 382

Schwindel 132

Schwitzen 8, 72, 122, 179-180,
242, 244, 302, 315, 320, 342

Seetang 158

Selen 171, 174-175, 321, 356

Sellerie 38, 202, 231, 270, 274

Senf, brauner 38

Serotonin 14, 47, 60, 87, 146-147,
149-150, 152, 155, 157, 159,
161, 173, 185, 300-301, 330-
331, 334, 354

Serotoninspiegel 146, 149, 155,
185, 239, 314, 330, 384

Serumcholin 358

Serumcholinspiegel 358

Shampoo 7, 16-17

SIBO Siehe Dünndarmfehlbe-
siedlung 5

Snacks 33, 122, 150, 231, 234, 260

Sonnenblumenkerne 141, 268

Spargel 63, 141, 214, 282, 288,
294-295

Spina bifida 84, 218

Spinat 52, 91-92, 94, 135, 158, 174,
200, 202, 214, 231, 294, 296

Steroide 324

Stillen 218, 303

Stimmungskrisen, postpar-
tale 84

Stimmungsschwankungen vi, 8,
18, 25, 38, 81, 95, 145, 147,
152, 161, 167, 302, 371
Störung, bipolare 169
Stress
chronischer 156
emotionaler 156
oxidativer 55, 90, 336, 360
physischer 28, 91
Süchte 25, 152-153
Arbeitssucht 2, 8, 22, 99, 103
Suchtanfälligkeit 24-25
Sulfite 177, 315-316
Super-Sieben 22-23, 60, 75, 259,
350

T

Taurin 242, 353
Thrombose 24
Thymian 100, 271, 323
TMAO-Wert 358
Tomaten 135, 231, 259, 268-269,
278, 284-286, 291-292, 295
Tryptophan 148, 155-161, 331,
334, 354-355
Zu viel 156
Zu wenig 156
Tyrosin 115-116, 213, 245, 323-
324, 352

U

Übelkeit 46, 130, 132, 193
Unfruchtbarkeit 83, 90
Uteruskrebs 106

V

Verdauungsprobleme 61, 135,
166, 339
Verdauungsstörungen 8
Verstopfung 8, 166, 190, 193, 210,
242, 301, 314
Viren 49, 136, 168, 220, 339, 360
Vitamin B2 91, 148, 181, 335, 355
Vitamin B9 39, 78, 91, 209
Vitamin C 28, 32, 242, 318
Völlegefühl 8, 193, 251, 253, 313

W

Wasserstoffperoxid 154, 161, 166-
168, 171, 198, 321, 326, 356
Wechseljahre 59-61, 64, 74, 102,
104, 192, 204-205, 215, 302,
319
Weizen 130
Wildlachs 92, 158, 174, 200, 274
Wut 7, 79, 149, 152, 229

X

Xenobiotika 165-166, 170, 177-178,
198, 320, 355-356
Xenoöstrogene 110, 119

Y

Yoga 122, 180, 202, 244, 246, 320,
337, 382

Z

Zantac 140

Zerealien 234

Ziegenkäse 127

Ziegenmilch 141, 232, 265-267,
272, 278

Zink 28, 32, 253, 314, 317

Zitrone 272

Zöliakie 301

Zucchini 141, 293, 295

Zucker 27-28, 32, 60, 121, 150-
152, 155, 158, 160-161, 168,
172, 177, 181, 220, 233, 242,
384

Zwanghaftigkeit 2, 8, 22

Zwiebeln 120, 143, 265-266, 278,
284-285, 294, 322

Zyrtec 140

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Ben Lynch promovierte als Doktor der Naturheilkunde an der Bastyr University. Weltweit hat er Tausende von Patienten behandelt und Tausende von Ärzten und Mediziner in der Anwendung von Epigenetik zur Optimierung der Gesundheit ausgebildet. Er ist Gründer von StrateGene, einem Unternehmen, das Menschen hilft, ihre genetischen Anomalien mithilfe der richtigen Ernährung,

Ergänzungsmitteln und etwaigen Veränderungen des Lebensstils zu überwinden; außerdem ist er Gründer von Strategic Medicine, das der Weiterbildung von Mediziner und der Allgemeinbevölkerung dient und wichtige Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Nutrigenomik und Methylierung veröffentlicht. Er lebt mit seiner Frau und drei Söhnen in Seattle, Washington.

INHALT

Einleitung: Ihre Gene sind nicht Ihr Schicksal!	viii
---	------

TEIL I: KANN MAN SEINE GENE KONTROLLIEREN?

1 Die Reinigung Ihrer schmutzigen Gene	16
2 Gengeheimnisse: Was wir im Biologieunterricht nicht gelernt haben	41
3 Wie sieht Ihr Genprofil aus?	57

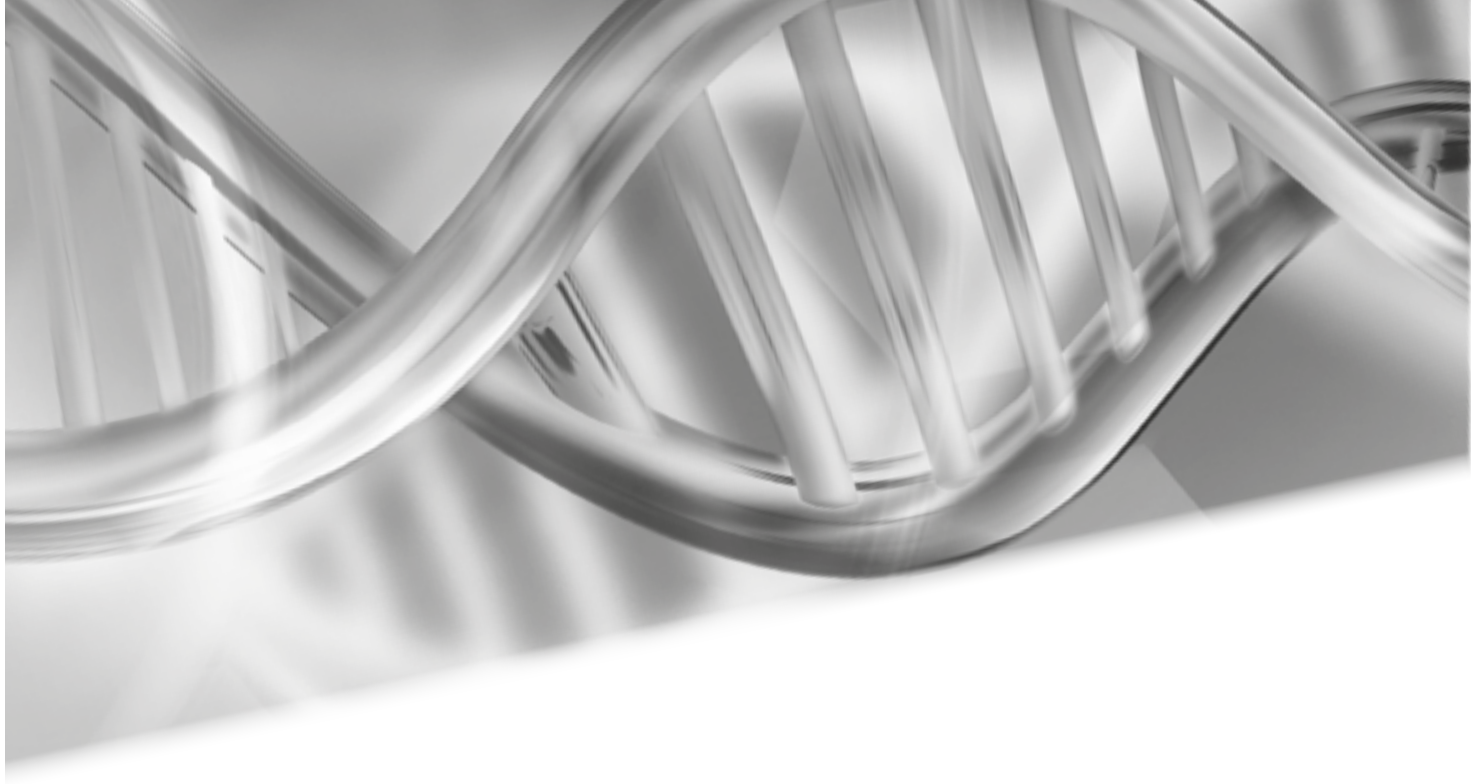
TEIL II: LERNEN SIE IHRE SCHMUTZIGEN GENE KENNEN

4 Reinigungsliste 1: Welche Ihrer Gene müssen Gereinigt werden?	71
5 MTHFR: Meister der Methylierung	77
6 COMT: Fokus und Elan oder Sanftmut und Gelassenheit	98
7 DAO: Nahrungsmittelunverträglichkeiten	124
8 MAOA: Stimmungsschwankungen und Heißhunger auf Kohlenhydrate	145
9 GST/GPX: Entgiftungsprobleme	162
10 NOS3: Herzprobleme	182
11 PEMT: Zellmembran- und Leberprobleme	204

TEIL III: DAS SAUBERE—GENE—PROGRAMM

12 Einweichen und Waschen: Die ersten zwei Wochen	223
13 Rezepte für saubere Gene	258
Frühstück	262
Mittagessen oder Abendessen	270
Grundrezepte	293
14 Reinigungsliste 2: Welche Gene müssen intensiver gereinigt werden?	297
15 Fleckbehandlung: Die zweiten zwei Wochen	308

SCHLUSSBEMERKUNG	340
DANKSAGUNG	344
ANHANG A	347
ANHANG B	361
ANHANG C	364
Anmerkungen	366
Produkte und Dienstleistungen	381
Index	387
Über den Autor	400
Bezugsquellen	401



EINLEITUNG

IHRE GENE SIND NICHT IHR SCHICKSAL!

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag im Jahr 2007. Ich hatte eine halbe Stunde Zeit und beschloss, mir die Audio-Slideshow „A Tale of Two Mice“ der PBS-Serie *Nova* anzusehen.

Die Slide-Show zeigte zwei Mäuse, die genetisch identisch waren, aber vollkommen unterschiedlich aussahen. Beide waren aus einem Stamm mit hohem genetischem Potenzial für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Und doch war eine der Mäuse schlank und gesund, während die andere stark übergewichtig und anfällig für Krankheiten war. Obwohl beide das genetische *Potenzial* für schwere Krankheiten und Übergewicht in sich trugen, war nur eine von ihnen wirklich krank.

Erstaunt hörte ich, wie die Wissenschaftlerin den „X-Faktor“ erklärte – die geheimnisvolle, wirksame Ursache für unsere Fähigkeit, unser genetisches Erbe zu manipulieren und dafür zu sorgen, dass wir gesund und nicht krank sind. Das Geheimnis lautete Methylierung, ein

biochemischer Prozess in unserem Körper. Durch die Methylierung bestimmter Gene kann die Neigung zu Fettleibigkeit und Krankheiten *ausgeschaltet* werden.

Und wie war diese erstaunliche Leistung bei den Mäusen auf PBS erreicht worden?

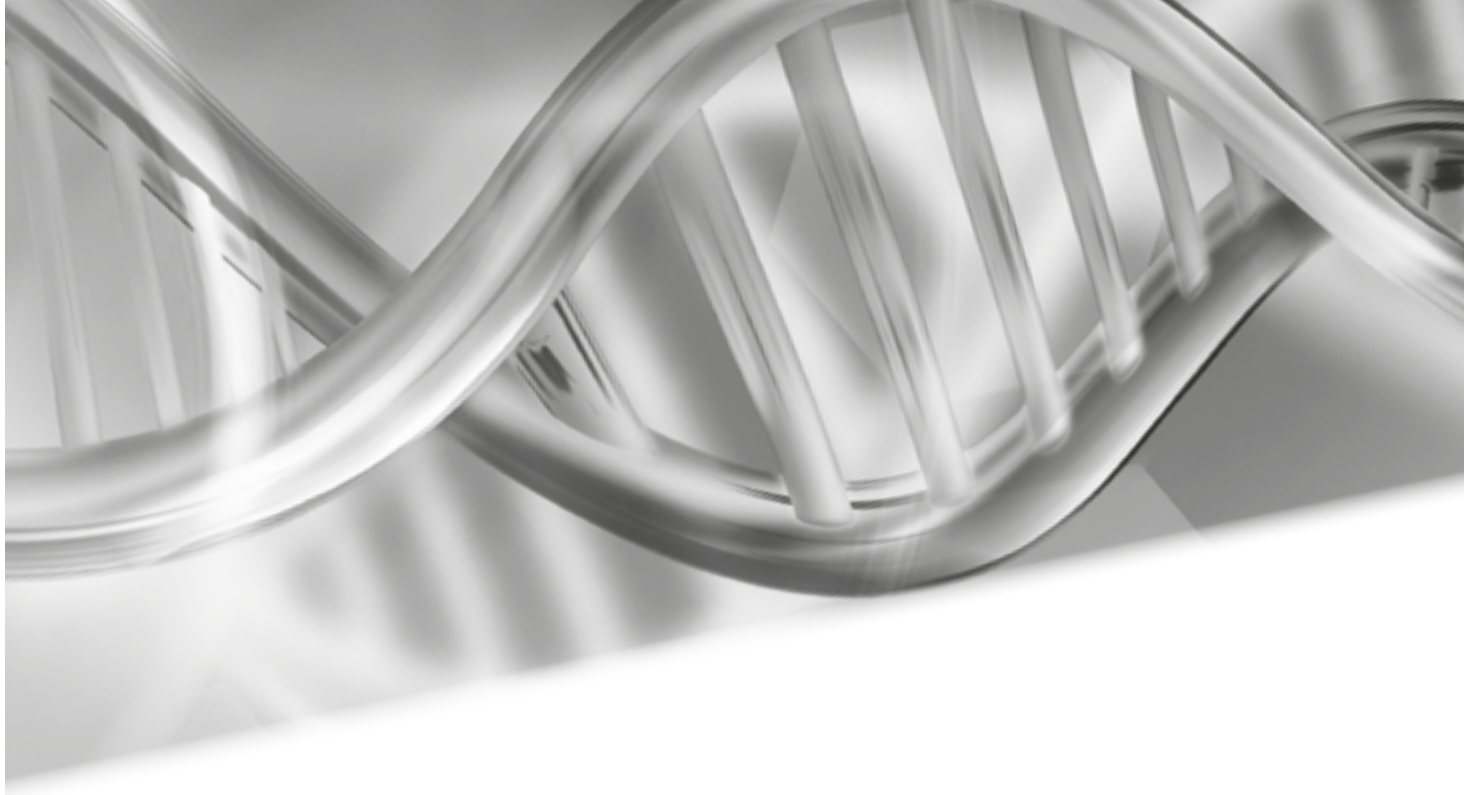
In jenem Experiment allein durch Ernährung. Die Forscher hatten den Versuchsmäusen noch im Mutterleib einige der *Methyldonatoren* – Nährstoffe, die den Methylierungsprozess unterstützen – über die Mutter verabreicht, während die Kontrollgruppe keine erhalten hatte. Die richtige Ernährung hatte die „schmutzigen Gene“ der Mäuse ausgeschaltet und deren genetisches Schicksal neu geformt.¹

Der Prozess der Aktivierung und Deaktivierung von Genen ist als Epigenetik bekannt. Gelernt habe ich an jenem bedeutsamen Tag im Jahr 2007, dass wir unser genetisches Schicksal durch eine Kombination aus Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Schlaf, Stressabbau und eine reduzierte Belastung durch Umweltgifte (die Toxine in Nahrung, Wasser, Luft und Produkten) verändern können. Mit den richtigen Mitteln können wir unsere ererbte Neigung zu Krankheiten – einschließlich Angst, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Geburtsfehlern, Krebs, Demenz, Depression, Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit und Fettleibigkeit – überwinden, um ein neues und gesundes Leben führen zu können.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie verblüfft ich war, als sich der Film dem Ende zuneigte. Ich schlug mit der Hand auf den Tisch und rief: „Das ist es! *Genau das* will ich machen!“

Von da an war ich gefesselt. Im Gegensatz zu dem, was so viele Wissenschaftler und Ärzte glauben, ist unser genetisches Schicksal nicht festgelegt. Es kann überarbeitet, neu geschrieben und verändert werden. Wir müssen nur wissen wie.

Und so wurde es zu meiner Mission, unsere schmutzigen Gene zu bestimmen und den Plan zu entwickeln, den wir benötigen, um sie zu reinigen und auf diese Weise Krankheit durch Gesundheit zu ersetzen und die Fähigkeit zu erlangen, unser genetisches Potenzial voll auszuschöpfen. Ich freue mich, Ihnen sagen zu können, dass ich nach einem Jahrzehnt der Forschung, der Studien und erfolgreichen Behandlung von Patienten auf der ganzen Welt das „Saubere-Gene-Protokoll“ – ein Programm zur Optimierung der Gesundheit und des Lebens – entwickeln und immer weiter verbessern konnte.



KAPITEL 1

DIE REINIGUNG IHRER SCHMUTZIGEN GENE

Zu Beginn unserer Sitzung war Keri verzweifelt. In der einen Hand hielt sie ein Knäuel Taschentücher und mit der anderen putzte sie ständig ihre Nase oder betupfte ihre tränenden Augen. Ihre Haut war gerötet und schuppig. Ihr Haar war schlaff und strähnig. Fast bevor ich mich vorstellen konnte, brach es aus ihr heraus: „Bei mir ist alles völlig durcheinander!“

Während wir uns unterhielten, konnte ich erkennen, dass Keri ziemlich gut über ihre Situation im Bilde war. Sie hatte bereits herausgefunden, was sie krank machte: chemische Substanzen. „Schon der leichte Geruch von Farbe führt dazu, dass ich keine Luft mehr bekomme. Jedes Mal, wenn ich den Küchenboden wische, fangen meine Augen an zu tränen. Es gibt kein Shampoo und kein Stück Seife, das meine Haut nicht reizt. Ich habe versucht, all dieses Zeugs aus meinem Haus zu entfernen, aber es scheint fast so, als würde ich jeden Tag auf etwas

Neues reagieren. Ich habe das Gefühl, ich werde verrückt – aber das stimmt doch nicht, oder?“

Nein, beruhigte ich sie. Nach ihren Symptomen zu schließen, hätte ich gewettet, dass sie mindestens ein schmutziges Gen hatte. Genauer gesagt, vermutete ich ein oder mehrere SNPs in ihrem GST- oder GPX-Gen. Dies sind die Gene, die uns bei der Nutzung von *Glutathion* unterstützen, einem wichtigen als Antioxidans wirkenden Stoff, den unser Körper produziert. Ohne Glutathion haben wir große Schwierigkeiten, unseren Körper von Giftstoffen zu befreien. Und in unserer modernen Welt sind wir immer und überall von Toxinen umgeben. Industriell hergestellte chemische Stoffe und Schwermetalle sind in unserer Luft, unserem Wasser, unserem Shampoo, unserer Gesichtscreme, unseren Nahrungsmitteln, unserem Geschirrspülmittel, unserem Waschmittel – die Liste ist endlos.

Ja, Ihre Gene werden Ihnen dafür dankbar sein, wenn Sie biologisch angebaute und umweltfreundliche Produkte verwenden – das ist ein guter Anfang. Aber Ihr Körper muss auch mit den Toxinen fertig werden, die Sie einfach nicht vermeiden können. Was ist mit den elftausend Litern Luft, die Sie einatmen, den zwei Litern Wasser, die Sie trinken, und den vier Pfund Nahrungsmitteln, die Sie verzehren? Sie alle enthalten zumindest einige der 129 Millionen derzeit registrierten Industriechemikalien.² Und diese Chemikalien aus unserem Körper herauszufiltern ist nahez unmöglich, wenn unser GST-/GPX-Gen verschmutzt ist. Da man ohne genetische Tests nur schwer feststellen kann, welches dieser beiden eng miteinander verwandten Gene der Schuldige ist, bezeichne ich sie häufig als das GST-/GPX-Gen. Wenn noch andere schmutzige Gene vorhanden sind, ist der gesamte Vorgang noch schwieriger. Um ihre Symptome loszuwerden, musste Keri mehr tun, als nur Bio-Erzeugnisse zu kaufen – sie musste ihre schmutzigen Gene reinigen.

Jamal war nervös und das zu Recht. Er suchte mich auf, weil sowohl sein Großvater als auch sein Onkel in ihren Fünfzigern an einem Herzinfarkt gestorben waren. Heute war auch Jamals 56 Jahre alter Vater wegen Herz-Kreislauf-Beschwerden bei einem Arzt in Behandlung.

„Ich würde gern verstehen, was mit meiner Familie los ist“, sagte Jamal. „Ich habe das Gefühl, zum Tode verurteilt zu sein, und ich möchte nicht der Nächste sein.“ Nein, beruhigte ich Jamal, er war ganz eindeutig nicht zum Tode verurteilt. Und ich war beeindruckt, dass er die Initiative ergriffen und seine Gesundheit selbst in die Hand genommen hatte.

Bei der Häufung von Herz-Kreislauf-Problemen in seiner Familie war es sehr wahrscheinlich, dass er mit einem schmutzigen NOS3 geboren worden war, einem Gen, das für die Herzfunktion und die Durchblutung eine entscheidende Rolle spielt. Seine Familiengeschichte war ein eindrucksvolles Zeugnis dafür, wie sich das genetische Erbe auf die Gesundheit auswirken kann.

Sich auswirken *kann*, aber nicht *muss*. In jedem Fall gibt es unendlich viele Therapiemöglichkeiten, nicht nur vom Arzt.

„Sie haben den ersten Schritt getan – und Sie können noch so viel mehr tun“, sagte ich ihm. „Sie benötigen einfach nur das richtige Handwerkszeug.“

Taylor hatte mit Depressionen gekämpft, seit sie sich erinnern konnte. Als Kind war sie launisch und oft untröstlich gewesen, und heute, als Collegestudentin, kämpfte sie mit Depressionen und Angstgefühlen.

Eines ihrer größten Probleme, so erzählte sie mir, sei die Tatsache, dass sie immer dann, wenn sie im Unterricht etwas vortragen oder eine Prüfung ablegen musste, innerlich erstarrte. Wissen, über das sie verfügte, wenn sie entspannt war, schien in schwarzen Löchern zu verschwinden, wenn sie unter Druck stand.

Ich erkannte, dass Taylor unter Leistungsangst litt, weil ich sie schon bei so vielen meiner Patienten – und bei mir selbst – erlebt hatte. Ich sah außerdem die Stimmungsschwankungen – diese tieftraurigen Tage, an denen man das Gefühl hat, nichts werde jemals wieder in Ordnung kommen. Aufgrund ihrer Symptome war ich mir sicher, dass es sich bei ihr um ein schmutziges MTHFR-Gen handelte.

„Wenn Ihr MTHFR verschmutzt ist, kann es Ihre psychische und physische Gesundheit auf vielfältige Art durcheinanderbringen“, sagte ich zu Taylor. Der Grund dafür ist, dass das MTHFR von entscheidender Bedeutung für einen der wichtigsten biologischen Prozesse des Körpers ist – die Methylierung. Die Folge ist, dass ein schmutziges MTHFR nicht nur Angst und Depression erzeugt, sondern eine ganze Reihe anderer Symptome, einschließlich Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Die Reinigung eines schmutzigen MTHFR-Gens ist ein entscheidender Schritt, wenn man für eine ausgeglichene Stimmung sorgen, seine Leistung verbessern und seine Gesundheit stärken will.

Der Gedanke, mit einem schmutzigen Gen geboren worden zu sein, entmutigte Taylor zunächst. „Also bin ich so etwas wie ein Mutant?“, fragte sie mich. Aber als ich ihr erklärte, dass bei uns allen allein un-

ter den sieben wichtigen Genen, die hier behandelt werden, ein bis mehrere Gene schmutzig sind, und dass sie mithilfe des Saubere-Gen-Programms ihre wichtigsten Gene reinigen konnte, war sie begeistert angesichts der Aussicht, ihre Depression und ihre Angst zum ersten Mal in ihrem Leben überwinden zu können.

Sie alle, Keri, Jamal und Taylor, hatten mit schmutzigen Genen zu kämpfen, der Hauptursache ihrer gesundheitlichen Probleme. Wenn Sie an einem der auf den Seiten 3 bis 4 aufgeführten Symptome leiden, sind schmutzige Gene vermutlich auch bei Ihnen die Ursache *Ihrer* gesundheitlichen Probleme.

Wie schmutzige Gene die Gesundheit beeinträchtigen

Vermutlich sind weder Sie noch Ihr Arzt daran gewöhnt, an Ihre Gene als an einen aktiven, dynamischen Faktor zu denken, der sich auf Ihre aktuelle Gesundheit auswirkt. Stattdessen scheinen Ihre Gene ein unveränderliches, unvermeidbares Set von fest miteinander verknüpften Instruktionen zu sein, das im Moment der Empfängnis von Ihren Eltern an Sie weitergegeben wurde.

Ich möchte, dass Sie diese Denkweise ändern. Anstatt Ihr genetisches Erbe als ein festgelegtes Set von Instruktionen aus der Vergangenheit zu betrachten – Instruktionen, die in eine Steinplatte gemeißelt von den Vorfahren weitergegeben werden – möchte ich, dass Sie in Ihren Genen Tag für Tag aktive Teilnehmer an Ihrer Gesundheit sehen. Genau in diesem Augenblick, während Sie dies hier lesen, erteilen Tausende von Genen in Ihrem ganzen Körper Anweisungen – an Ihr Gehirn, Ihren Verdauungstrakt, Ihre Haut, Ihr Herz, Ihre Leber und viele andere Aspekte Ihrer Anatomie. Diese genetischen Anweisungen formen jede Facette Ihrer Erfahrungen und Ihrer Gesundheit, und Ihre Gene erteilen diese Anweisungen in jeder Sekunde. Mit jedem Atemzug, den Sie tun, jedem Gegenstand, den Sie berühren, jedem Gedanken, den Sie haben, geben Sie Ihren Genen Anweisungen – und Ihre Gene *reagieren*.

Nehmen wir einmal an, Sie lassen sich ein großes Mittagessen schmecken – zu groß, mehr als Ihr Körper verarbeiten kann. Hoppla! Ihre Gene sind überlastet, Sie geraten unter der Last all dieser Nahrung ins Wanken. Sie teilen Ihrem Stoffwechsel mit, langsamer zu werden. Sie

Reinigungsliste 1:

Niemand sonst wird Ihre Antworten hier sehen. Nur Sie. Seien Sie also absolut ehrlich. Das Ziel dieser Liste ist es herauszufinden, welche Gene schmutzig sind, damit Sie wesentliche und strategische Veränderungen zum Besseren hin vornehmen können.

Wenn es Ihnen wie mir geht, denken Sie vielleicht zunächst: „Oh, bei mir herrscht Chaos!“ Aber machen Sie es wie ich und lernen Sie, diesen negativen Gedanken in einen positiveren und präziseren zu verwandeln: „Wow! Ich habe so viel Potenzial, von dem ich nicht wusste, dass ich es nutzen kann!“

Kreuzen Sie ein Kästchen an, wenn der jeweils beschriebene Zustand innerhalb der letzten 60 Tage häufig aufgetreten ist oder im Allgemeinen zutrifft:

MTHFR

- ☐ Ich leide unter Kopfschmerzen.
- ☐ Ich gerate leicht ins Schwitzen und schwitze stark, wenn ich mich körperlich betätige.
- ☐ Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure ein und/oder esse mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel.
- ☐ Ich habe mit Depressionen zu kämpfen.
- ☐ Ich habe kalte Hände und Füße.

DAO

- ☐ Bei mir treten häufig eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, nachdem ich aufgewärmte Reste, Zitrusfrüchte oder Fisch gegessen habe:
- ☐ Reizbarkeit, Schweißausbrüche, Nasenbluten, laufende Nase und/oder Kopfschmerzen.
- ☐ Ich reagiere empfindlich auf Rotwein oder Alkohol.
- ☐ Ich reagiere empfindlich auf viele Nahrungsmittel oder leide am Leaky-Gut-Syndrom.
- ☐ Im Allgemeinen geht es mir zwei oder drei Stunden nach einer Mahlzeit besser als 20 Minuten nach dem Essen.
- ☐ Ich habe mich während der Schwangerschaft besser gefühlt und konnte mich abwechslungsreicher ernähren.

COMT (langsam)

- ☐ Ich habe manchmal Kopfschmerzen.
- ☐ Das Einschlafen ist für mich eine Herausforderung.
- ☐ Ich werde leicht wütend oder bin schnell gereizt.
- ☐ Ich leide am Prämenstruellen Syndrom (PMS).
- ☐ Ich bin schmerzempfindlich.

COMT (schnell)

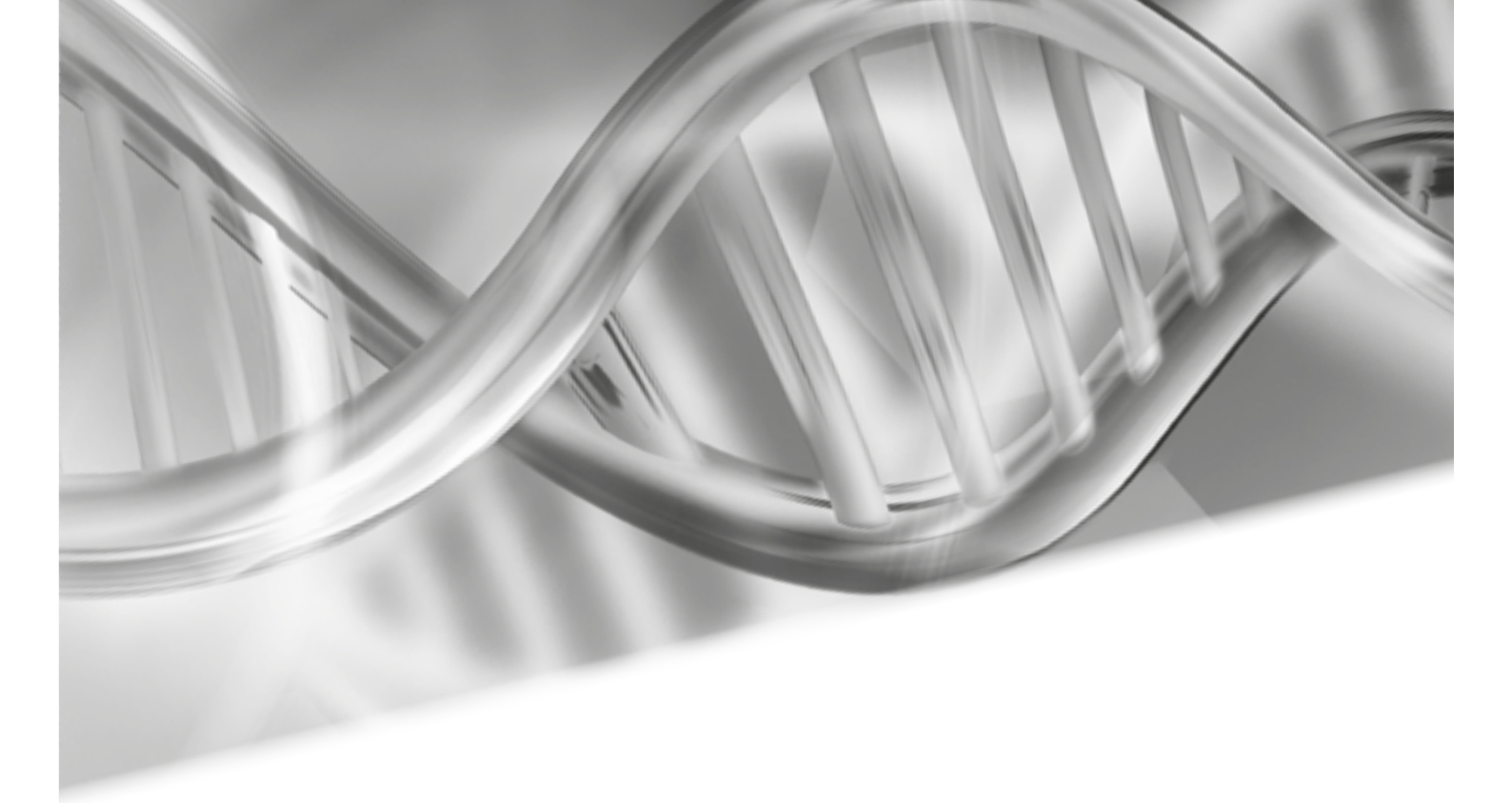
- ☐ Es fällt mir schwer, aufmerksam zu sein und mich zu konzentrieren.
- ☐ Ich werde schnell süchtig nach Substanzen oder Aktivitäten: Einkaufen, Spielen, Rauchen, Alkohol, Soziale Medien.
- ☐ Ich bin anfällig für Depressionen.
- ☐ Mir mangelt es oft an Motivation.
- ☐ Ich fühle mich großartig, nachdem ich viele Kohlenhydrate oder stärkehaltige Nahrungsmittel gegessen habe, bin aber schnell wieder niedergeschlagen.

MAOA (langsam)

- ☐ Ich bin schnell gestresst, in Panik oder ängstlich.
- ☐ Wenn ich gestresst oder gereizt bin, habe ich Schwierigkeiten, mich danach zu beruhigen.
- ☐ Käse, Wein und/oder Schokolade schmecken mir sehr gut, ich neige aber nach dem Verzehr dazu, gereizt zu sein oder „abzuschalten“.
- ☐ Ich leide an Migräne oder Kopfschmerzen.
- ☐ Ich habe Einschlafschwierigkeiten, aber wenn es mir gelingt, schlafe ich gewöhnlich durch.

MAOA (schnell)

- ☐ Ich schlafe schnell ein, wache aber früher auf, als mir lieb ist.
- ☐ Ich neige zu Depressionen und Lustlosigkeit.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass Schokolade meine Stimmung enorm hebt.
- ☐ Ich bin neigend zu Tabak- oder Alkoholsucht (oder übermäßigem Konsum).
- ☐ Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten verbessert sich meine Laune, die aber weder meine Konzentration noch meine Aufmerksamkeit verbessert.



INDEX

A

Abendessen 47, 114, 150-151, 231,
233, 249, 260-261, 270, 281,
284, 287, 293, 313-315, 350

Acetylcholin 209

Acetyl-L-Carnitin 239

Adaptogene 241-242, 325

Adderall 105-106, 113

Adenosintriphosphat (ATP) 171

ADHS 1, 4, 6, 35, 47, 65, 105-106,
111, 113-114, 152-153, 306,
324

Adipositas 169, 188

ADMA 198-199, 357

Adrenalin 47, 50, 60, 100-103,
107, 330

Akne 7, 14, 23, 26, 44, 51, 127, 299

Alkohol 44, 55, 72-73, 80, 97, 107,
128, 131, 134, 221, 234, 298,
300

Alkoholismus 12, 152-153

Allergien 24, 28, 30, 34, 51, 125,
140, 190, 354

ALT 358

Aminosäuren 137, 357

Amyotrophe Lateralsklerose
(ALS) 154

Anämie 92, 173, 183

Anaphylaxie 132, 354

Anenzephalie 84

Angina 186-187

Angiogenese 26, 184

Angst 1, 4, 6-7, 12, 14, 18-19, 22-
24, 32, 35-36, 44, 47, 65, 67,
79, 81, 88, 90, 93, 104, 106,
149, 152-153, 157, 166, 168-
169, 186, 305, 324-325, 331,
336, 382

Ankyloglosson 84, 190, 198

Antazida 9, 26, 55, 92, 116, 132,
 137, 140, 210, 220, 237, 242,
 312
 Antibabypille 324, 329
 Antibiotika 9, 135, 137, 312-313
 Antidepressiva 9, 67
 Antihistaminika 131, 139-140
 Antikörper 96, 125, 138, 232, 336,
 350-351
 Folatrezeptoren, gegen 350
 Magenzellen, gegen 351
 Antimikrobiotika 314
 Antioxidantien 24, 81, 171, 197
 Apoptose 211
 Arginin 38, 194-200, 202-203,
 304, 337, 356-357
 Aromatase 120
 Arsen 51, 87, 96
 Arthritis, rheumatoide 49
 Artischocken 120, 141, 143, 174,
 178, 281-282, 322
 Ashwagandha 239, 242
 Aspirin 132, 317
 Asthma 51, 74, 83, 131-132, 177,
 187, 299, 302, 304-305, 382
 Atherosklerose 5, 49, 83, 187-
 188, 302
 Atmung 48, 108, 156, 160, 180,
 184, 191, 197, 200-203, 244,
 246-247, 332, 381
 Aufmerksamkeitsprobleme
 Siehe ADHS 6
 Aufmerksamkeitsstörung 8
 Autismus 24, 80, 83, 93, 153, 169,
 173, 383
 Autoabgase 163, 179

Autoimmunerkrankung Siehe
 Autoimmunkrankhei-
 ten 23

Autoimmunkrankheiten 23, 25,
 30, 44, 63, 174

Avocados 92, 116, 178, 280, 292

Ayurveda 11

B

Bakterien 33, 46, 49-50, 60, 127,
 129, 134-137, 142, 144, 168,
 195, 208, 220-221, 225, 312-
 314, 316-317, 320, 339, 354,
 357, 384

Basedow-Krankheit 301

Benadryl 140

Benommenheit 4, 8, 14, 18, 27,
 47, 81, 166, 175, 193, 229-
 230, 241

Bier 128

Bipolare Störungen 83, 106, 153,
 188

Blähungen 175, 193, 251, 253, 313,
 323

Blasenkrebs 83

Blattgemüse 7, 38-39, 52, 63, 78,
 80, 82, 92, 96, 116, 200, 210,
 220, 260-261, 269, 276, 279-
 280, 292, 296, 298, 303, 351

Blumenkohl 120, 141, 143, 174-
 175, 214, 276-277, 287-288,
 293-295, 322

Blut 183-184, 186, 189, 196, 207-
 208, 218, 339, 350, 353-
 354, 357, 359

Blutgerinnsel 83

Bluthochdruck 5, 26, 49, 83, 106,
166, 169, 182, 184, 186-189,
192, 195, 201, 302, 305
Blutkörperchen 349
rote 10, 80, 206, 211, 349, 356
weiße 10, 80
Blutplättchen 183, 185, 191, 196
Blutzucker 193, 248
Bohnen, schwarze 291
Borreliose 350
BPA-Plastik 34
Brokkoli 63, 92, 120, 141, 143,
174-175, 178, 180, 200, 214,
295, 322
Brokkolisprossen 180
Brombeeren 178
Brot 53, 263
Brunnenkresse 38, 141, 279-280,
294
Brustkrebs 5, 49, 62, 83, 106,
188, 212
Buchweizen 141

C

Carnitin 45, 51
Catechine 100, 102-103, 323
Chemikaliensensibilität 81, 83,
128, 217
Chemotherapie 25-26, 137, 166,
209
Chinakohl 38
Chinolinsäure 155, 161, 355
Chlorid 241
Cholin 87, 94-96, 205, 209, 213-
221, 264, 358
Chronisches Erschöpfungssyn-
drom 83

Colitis ulcerosa 131-132, 137, 170,
299, 314
COMT vi, 2, 24, 26, 36, 58-65,
73, 75, 93, 98-100, 102-119,
121-123, 145, 149, 152, 158,
198, 239, 260-261, 263, 265,
267, 270-271, 273-274, 276,
279, 281, 283-285, 287-288,
290-291, 299-300, 303-
306, 310, 321-333, 335, 337,
343, 352, 370
langsames 58, 61-63, 73, 75, 99,
102-104, 106, 108-110, 113,
119, 121, 239, 260, 263, 265,
270, 274, 276, 279, 281, 283-
285, 287-288, 290-291, 299,
303, 305, 321-322, 324-326,
331
sauberes 62
schmutziges 62, 64, 102, 104,
106
schnelles 59, 73, 75, 103-106,
110, 261, 276, 300, 303, 306,
327-330, 333
Cortisol 48, 319, 330
Coxsackie-Virus 360
Cystein 171, 174-175, 351

D

DAO vi, 24, 26, 36, 60, 66, 72, 75,
124-126, 128-134, 136-137,
139-143, 189-190, 225, 235,
259, 261-262, 264-265, 268,
274, 276, 279, 281, 283-285,
287-288, 290-291, 298,
303-305, 310, 312, 314-315,
317, 323, 325, 328, 333, 335,
337, 353, 371

- DAO ...
 sauberes 259, 310
 schmutziges 125, 130-131, 136,
 189-190, 225, 259, 261-262,
 264-265, 276, 279, 281, 283-
 285, 287-288, 290-291, 312,
 317
- Darmkrebsrisiko 24, 81
- Demenz 1, 26, 44, 84, 88, 199
 vaskuläre 84
- Depression 1, 4, 6-8, 12, 14, 18-
 19, 22-24, 35, 38, 44-45,
 47, 72-73, 77, 81, 88, 90, 93,
 100, 107, 152-153, 157, 166,
 169, 185-186, 188, 191, 212,
 300, 306
- Diabetes 23, 26, 30, 44, 74, 157,
 169, 186-188, 191, 193, 302,
 359
- DNA 2, 24-25, 50, 53, 81, 166, 207,
 304, 350, 360, 363
 DNA-Reparatur 24, 50, 81, 304
- Dopamin 14, 25, 47-48, 51, 60-
 64, 100-103, 107, 111-115, 117,
 122, 149-152, 154, 173, 185,
 239, 323-324, 327-331, 352
- Down-Syndrom 24, 80, 83
- Dünndarmfehlbesiedlung 5, 26,
 55, 61, 74, 91, 130, 137, 156,
 178, 210, 217, 299, 303, 314,
 351, 359, 385
- Durchfall (Diarrhö) 8, 131, 193
- Dysplasie, zervikale 84
- E**
- Eier 74, 92, 96, 158, 174-175, 200,
 205, 213-214, 219, 234, 263-
 266, 269, 272-273, 303, 306
- Eierstockkrebs 5, 49, 62, 102
- Einweich-und-Wasch-Pro-
 gramm 34, 55, 94, 142,
 199, 256-257, 307-310, 325,
 333-334, 336, 338, 340-
 342, 350
- Ekzeme 131-132, 299
- Enzyme 78, 166, 170, 314-315
- Epilepsie 83
- Epstein-Barr-Virus 360
- Erbrechen 46, 193
- Erschöpfung 4, 8, 18, 33, 35, 46,
 166, 169, 209, 212, 241
- F**
- Fehlgeburt 84
- Fenchel 38, 280, 286, 293
- Fettleber 5, 46, 61, 74, 88, 205,
 208-210, 212-213, 217, 303,
 305, 359
- Fettleibigkeit viii, 1, 5, 8, 23, 30,
 44, 157, 166, 217
- Fibromyalgie 8, 83, 88, 106, 153,
 169, 301, 338
- Fischöl 318
- Fleckbehandlung vi, 13, 31-32,
 38, 60, 69, 94, 110, 256-
 257, 298, 306-312, 315, 318,
 320-321, 323, 325, 327-329,
 331-336, 338, 340-342, 347,
 350, 378
- COMT 310, 321, 327, 335
- DAO 310, 312
- GST 310
- GST/GPX 320
- lebenslange 306
- MAOA 310, 331
- MTHFR 310, 334

NOS3 310, 336
 PEMT 310, 318
 zweiwöchige 31
 Fleisch 33, 92, 94, 96, 127, 129,
 133-134, 174, 205, 213, 219,
 234, 261-262, 266, 271, 274,
 279, 288-289, 291, 303, 306
 Hähnchenfleisch 51, 174-175,
 213, 274, 287-288, 290-291
 Putenfleisch 159, 174
 rotes 92
 Folsäure 39, 46, 52-53, 56, 72, 91,
 96-97, 197, 203, 234, 241,
 336, 350-351
 Frühstück 121, 150, 233, 241-242,
 248, 252, 260-264, 266,
 270, 311, 321, 324, 330, 350,
 385
 Dr. Lynchs Frühstückssmoo-
 thie 263
 Eskariol-Feta-Frittata 265
 Frühstück mit Teufelseiern 268
 Grüner Smoothie mit Ing-
 wer 270
 Haferflocken mit Nüssen 267
 proteinreiches 151
 Quinoa-Porridge 266
 Rührei mit Grünkohl und Ka-
 rotten 264
 Tunesische Frühstückssuppe
 mit pochiertem Ei 262

G

Galle 46, 50, 136-137, 144
 Gallensteine 5, 8, 61, 67, 74, 88,
 212, 217, 303
 Gaumenspalte 84, 90

Gehirn 3, 14, 19-21, 24-26, 42,
 46-47, 49, 51, 61-62, 81, 87,
 95, 100, 111, 113, 118, 122,
 149-150, 153-155, 157, 167,
 173, 183, 191, 199, 304, 327,
 358
 Gelenkschmerzen 23, 131-132,
 176, 298, 336
 Gemüsezubereitung 293
 Gedünstetes Gemüse 296
 Geröstetes Gemüse 293-294
 Sautiertes Gemüse 295
 Glaukom 83
 Glutathion 17, 37-38, 49, 87, 89-
 90, 97, 154, 156, 161, 164-
 168, 170-180, 197, 200, 203,
 252-253, 320-321, 326, 338,
 355-356, 384
 liposomales 252
 zu wenig 156
 Glutathionspiegel 172-174, 203,
 355-356
 Gluten 32, 137-138, 225, 233-234
 Glyphosat 120, 352
 GPX vi, 17, 25, 36-37, 60, 74-75,
 113, 162-171, 173-174, 177-181,
 198, 254, 261, 265, 268, 270,
 279, 285, 302-306, 320,
 322, 355
 schmutzig 168
 Granola 234
 Grundrezepte 293
 Lynch-Familiendressing 279-
 280, 291-293
 GST vi, 17, 25, 36-37, 60, 66, 74-
 75, 113, 162-166, 168-171,
 173-174, 177-181, 198, 254,
 261, 265, 268, 270, 279, 281,

GST ...
 285, 302-306, 310, 320,
 322, 337, 355
 schmutziges 37, 113, 168, 261
 GST/GPX vi, 25, 36-37, 60, 74-75,
 113, 254, 265, 268, 270, 279,
 285, 302-303, 305-306,
 320, 355
 schmutziges 37, 261, 322
 Gurke 38, 272, 280, 293

H

Hashimoto-Thyreoiditis 49, 301
 Hautausschläge 166, 223, 336
 Hefepilze 137, 168, 314
 Heißhunger vi, 5, 8, 25, 60, 145,
 147-148, 151-152, 155, 159,
 168, 226-227, 231, 300-301,
 371
 Käse, auf 301
 Kohlenhydrate, auf vi, 5, 8, 25,
 60, 145, 152, 155, 168, 301,
 371
 Schokolade, auf 145, 301
 Süßes, auf 147
 Süßigkeiten, auf 5, 8
 Wein, auf 301
 Zucker, auf 60, 152, 155
 Helicobacter pylori 92, 312
 Hepatitis 88, 360
 Herzerkrankungen 1, 5-6, 23, 26,
 30, 44, 88, 102, 169, 182,
 192, 199
 Anfälligkeit für 26
 Herzfehler
 angeborene 84
 Herzgeräusche 83

Herzinfarkt 12, 17, 24, 26, 61, 83,
 182-183, 186-187, 192, 302,
 305
 Herz-Kreislauf-Erkrankun-
 gen viii, 24, 50, 90, 184-
 185, 192, 305, 356
 Herzrhythmusstörung 132
 Histamin 24, 51, 60, 87, 125-127,
 129, 133-134, 136, 139-140,
 142-143, 216, 304, 312, 315,
 317-318, 323, 353, 384
 Histidin 134, 213
 Homocystein 86, 88-90, 94, 97,
 337, 350-351, 357
 Homocysteinspiegel
 hoher 337
 Hormone 48, 82, 175
 bioidentische 26
 überschüssige 49
 Hyperoxid 186, 191, 194-195, 198-
 199, 337-338, 357
 Hypertonie 184, 188
 Hypospadie 84
 Hypothyreoidismus 91, 324, 335

I

Inositol 301
 Insulin 186

J

Joghurt 131, 134, 142, 178, 205,
 273, 279, 298

K

Kalium 241
 Kalzium 141, 143, 200, 241

Käse 67, 73, 127, 129, 131, 134, 141,
200, 205, 265-266, 294,
298, 300-301
Kefir 131, 134, 142, 298
Keshan-Krankheit 169
Knoblauch 141, 265, 271, 276-277,
284-286, 291-296, 312
Knochenbrühe 134
Koffein 98, 102-104, 116, 121-122,
245, 299-301, 323, 330,
333, 384
Kohlenhydrate 25, 27-28, 45, 66,
73, 120, 137, 146, 148, 150,
181, 220, 226, 228-230, 248,
300, 354, 371, 385
Kohlenmonoxid 339, 365
Kopfschmerzen 8, 18, 23, 25-26,
44, 51, 63, 65-67, 72-73, 98,
118, 124-125, 127, 131, 152,
159, 163, 175, 177, 193, 196,
223, 229, 299, 315, 331
Koronarsyndrom, akutes 106
Kreatin 46, 50, 87, 196, 319, 326-
327, 329, 358
Kreatin-Kinase (CPK) 358
Krebs viii, 1-2, 5, 12, 23, 25, 30,
43-44, 51, 90, 157, 168-169,
211, 302
Krebsrisiko 25
Kuhmilchprodukte 32, 96, 138,
226, 350
Kupfer 28, 32, 141, 143
Kürbiskerne 158-159, 200, 268
Kurkumin 39
Kynureninsäure 355

L

Labortests 313, 318, 332, 338-
339, 347-349, 353, 379
Lauch 38, 141
Leaky-Gut-Syndrom 25, 72, 126,
130-131, 135, 137-139, 156,
211, 258, 299, 312, 314
Lecithin 45-46, 50, 205-206,
208-209, 211-215, 217-218,
310-311, 319, 327, 329, 342,
358-359
Lecithinspiegel 217-218, 358
Lernbehinderung 107
Leukämie 83
Lipidperoxidwert 358
Liposomal Glutathion 37-38
Lungenembolie 84
Lupus erythematodes 49

M

Magenkrebs 5, 83
Magensäure 126, 136-137, 143-
144, 235, 237, 312, 384
Magnesium 92, 97, 110, 116-117,
122, 241, 314, 325-326
Maisgrieß 53
Mandelmilch 141, 232, 263, 265-
266, 270, 276-277
Mandeln 91-92, 141, 158, 174,
200, 268, 276-277
Mangold 38, 292, 296
MAOA vi, 25-26, 59-60, 66-67, 73,
75, 93, 145-161, 167, 181, 198,
201, 239, 245, 249, 260-261,
263, 265, 267-268, 270-271,
273-274, 276, 279, 281,

- MAOA
 283-285, 287-288, 290-291,
 300-301, 303, 305-306,
 310, 330-334, 354-355, 371
 langsames 73, 75, 149-152, 156,
 159, 198, 260, 263, 270, 274,
 276, 279, 281, 283-285, 287-
 288, 290-291, 300, 303,
 305, 330-332
 sauberes 149
 schmutziges 146, 152
 schnelles 73, 75, 145-146, 148-
 149, 152, 156, 158, 239, 245,
 249, 260-261, 263, 265,
 267, 271, 276, 279, 283-285,
 287-288, 290-291, 301, 303,
 306, 330, 332-334
- MAOA schmutziges 150
- Melatonin 47, 51, 54, 87, 147, 150,
 301, 331
- Menstruationsbeschwerden 5, 8,
 88, 99, 103
- Methylierungszyklus 78, 81, 84-
 90, 92, 94-95, 97, 107-109,
 114, 116, 122, 125, 128, 167,
 170, 173, 197, 199-200, 203,
 208-209, 215-216, 220-221,
 258, 326, 336, 351, 359-
 360, 384
- Migräne 5, 8, 22, 24, 51, 73, 83,
 88, 130-131, 153, 166, 169,
 182-183, 186, 299, 304, 335
 Aura, mit 83
- Mittagessen 19, 233, 241-242,
 249, 252, 260-261, 270, 293,
 321
- Mittag- oder Abendessen
 Fischsuppe 285-286
- Gebratene Jakobsmu-
 scheln 283
- Gemüse-Nuss-Curry 276
- Geröstetes Miso-Hähnchen mit
 Gemüse 287
- Grüner Gemüsesalat mit
 Lynch-Familiendres-
 sing 279
- Kalter Borscht 272
- Lachs mit Ingwer-Vina-
 igrette 288
- Lammkoteletts mit Kräuter-
 sauce 290
- Picadillo 284
- Schnelle Kohlrouladen 278
- Thai-Hühnersuppe mit Ko-
 kos 273
- Vegane Reisschale 291
- Warmer Artischocken-Spar-
 gel-Salat mit Pinienker-
 nen 281
- Wildlachssalat im Pelzmantel
 (Schuba) 274
- Wurzelgemüsesuppe 270
- Morbus Alzheimer 153, 169, 173,
 187
- Morbus Basedow 169
- Morbus Crohn 132, 137, 299, 314
- MTHFR vi, 2, 12-13, 18, 24, 26,
 36, 38-39, 41, 59-60, 63,
 65, 68, 75, 77-86, 91-97, 111,
 128, 152, 164, 181, 197-199,
 210, 215-216, 260-261, 270,
 279, 281, 288, 291, 298,
 303-306, 310, 334-335, 337,
 342-343, 350
- gestörtes 81
- gesundes 92
- sauberes 111

- schmutziges 18, 59, 78, 80-81,
91, 95-97, 111, 181, 198, 215-
216, 260, 281, 288, 291,
334-335, 343
- Multiple Sklerose 49, 83, 88, 301,
305
- ## N
- Nahrungsergänzungsmittel 10-
11, 37-39, 41, 45, 72, 82, 96,
110, 158, 173, 175-176, 184,
225, 236-237, 240, 252, 309,
311, 317, 319-320, 324-325,
329, 331-333, 335, 337, 341,
350-351, 356, 383
- 5-HTP 301, 330-331, 334, 383
- 6S-MTHF 335
- Adaptogene 325
- Adrenal Cortex 330, 383
- Citrullin 337
- CoQ10 329-330, 333, 384
- D-Methylfolat 336
- Folsäure 39, 52
- Glutathion, liposomales 320,
338
- Indol-3-Carbinol 327
- Inositol 301, 332, 334
- Kreatin 319
- Kupfer 317
- Kurkumin, liposomales 334
- L-5-MTHF 335
- Lecithin 319, 327, 342, 359
- Lithium 301, 332, 384
- L-Methylfolat 336
- Magnesium 325
- Melatonin 334
- Methylfolat 38-39, 52, 63, 78-
79, 86, 91, 94, 97, 215-216,
219, 221, 241, 264, 310, 324,
326, 335-336, 342, 351
- NADH 239, 329-330, 333, 384
- Nikotinsäure 326
- NOS3 337
- Ornithin 337
- Phosphatidylserin 326
- PQQ 38-39, 316, 337-338, 385
- Riboflavin 320, 332, 335
- Rote-Bete-Pulver 337
- SAMe 86-88, 93, 107-110, 125,
216, 319, 326-327, 329, 351,
359
- Taurin 325
- Testosteron 331
- Tyrosin 330, 332
- Vitamin B2 320
- Vitamin B6 326
- Vitamin C, liposomales 338
- Nahrungsmittelenverträglich-
keit 8, 28
- Natrium 241
- Natriumhydrogencarbonat 318
- Nervensystem 191
- parasympathisches 48
- sympathisches 47
- Zentralnervensystem 105-106
- Nervosität 8
- Neurotransmitter 14, 43, 47, 100-
103, 107-110, 112, 121, 125,
143-144, 146-147, 149-154,
157, 160, 167, 173, 175, 185,
203, 330, 352
- Nikotinsäure 237, 314, 326, 336
- Noradrenalin 14, 25, 47-48, 50-
51, 60, 63, 100-103, 107, 111,
113-114, 150-152, 154, 329-
331

- NOS3 vi, 18, 25-26, 38, 61, 67, 74-75, 182-187, 189-203, 245, 261, 267, 283, 285, 302-304, 306, 310, 336-337, 356-358, 373-374
abgekoppeltes 194, 196
sauberes 194
schmutziges 261, 356
- O**
- Ornithin 357
Östrogen 24, 48, 51, 61, 63-64, 87-88, 99-100, 102-103, 107-108, 110, 119-120, 122, 192, 197, 205, 213, 215-216, 319, 322, 324-325, 328-329, 352, 359
Oxidativer Stress 55, 90, 197
- P**
- Parasiten 136-137, 314, 350
PEMT vi, 26, 61, 67, 74-75, 198, 204-206, 208-210, 212-213, 215-221, 260-261, 265, 268, 283, 285, 287-288, 290, 302-303, 305-306, 310, 312, 315, 318-319, 329, 337, 342, 358-360, 377
sauberes 215
schmutziges 198, 205-206, 210, 212, 215-217, 219-220, 261, 283, 287-288, 290, 310, 318, 359
Petersilie 38, 100, 270-272, 276-277, 283, 286, 290-291, 323
Plazentalösung, vorzeitige 84
Pok Choy 141
Präeklampsie 84, 106, 187-188, 192, 302
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 2, 5, 8, 44, 49, 62, 88, 102, 106
Puffermittel 318
Puls-Methode 176, 239-240, 253, 309-311, 319, 329-330, 335, 383
- R**
- Refluxkrankheit 7
Reinigungsliste 1 31, 68, 71-72, 76, 80, 104, 131, 153, 168, 187, 210, 233, 235, 247, 249, 259, 297-298
Reinigungsliste 2 vi, 31-32, 69, 75, 257, 259, 297, 306-307, 341
Reisekrankheit 130
Reizbarkeit 2, 4, 8, 14, 22, 24-25, 35, 51, 59, 72, 81, 103, 111, 128, 132, 152, 154, 160, 167, 298, 300, 305, 314-315, 324, 336
Reizdarmsyndrom 83, 132, 153, 301
Rhabarber 141
Riboflavin 91-92, 116, 147, 156-158, 170-171, 174, 181, 200, 320, 332, 335, 355
Riboflavin/Vitamin B2
zu viel 156
zu wenig 156, 170
Ritalin 105-106, 113-114
Rosazea 8, 14

Rosenkohl 120, 141, 143, 175, 178,
214, 294-295, 322-323

Rüben grün 52, 141, 158

Rucola 38, 141, 202, 269, 279-
280, 294

S

SAH-Wert 360

Salat 39, 65, 78, 145, 226, 228,
260, 272, 274-276, 279, 281,
294

Romanasalat 52

Römersalat 219

rotblättriger 158

Schilddrüsenkrebs 84

Schimmelpilzallergie 169

Schimmelpilzbefall 364-365

Schimmelpilze 168, 179, 190, 333,
339, 350

Schizophrenie 84, 106, 154, 169,
173, 188

Schlafapnoe 188, 198, 200, 302,
358

Schlaflosigkeit 1, 4, 14, 24-25, 51,
64, 87, 132, 305, 323, 326,
331

Schlafstörungen 2, 4, 8, 35, 57,
98-99, 140, 223, 323-324,
326, 336

Schlaganfall 5, 12, 24, 61, 84, 170,
182-183, 186-188, 192

Schnarchen 188, 198, 202, 245

Schokolade 67, 73, 100, 103-104,
110, 121-122, 131, 134, 146,
298, 300, 323

Schuppenflechte 132, 169, 299

Schwangerschaft 46, 72, 84, 131,
192, 208, 210, 218-219, 302-
303, 319, 385

Schwangerschaftsprobleme 61

Schwermetalle 17, 44, 48, 55, 90,
113, 166, 170, 173, 326, 336,
339, 382

Schwindel 132

Schwitzen 8, 72, 122, 179-180,
242, 244, 302, 315, 320, 342

Seetang 158

Selen 171, 174-175, 321, 356

Sellerie 38, 202, 231, 270, 274

Senf, brauner 38

Serotonin 14, 47, 60, 87, 146-147,
149-150, 152, 155, 157, 159,
161, 173, 185, 300-301, 330-
331, 334, 354

Serotoninspiegel 146, 149, 155,
185, 239, 314, 330, 384

Serumcholin 358

Serumcholinspiegel 358

Shampoo 7, 16-17

SIBO Siehe Dünndarmfehlbe-
siedlung 5

Snacks 33, 122, 150, 231, 234, 260

Sonnenblumenkerne 141, 268

Spargel 63, 141, 214, 282, 288,
294-295

Spina bifida 84, 218

Spinat 52, 91-92, 94, 135, 158, 174,
200, 202, 214, 231, 294, 296

Steroide 324

Stillen 218, 303

Stimmungskrisen, postpar-
tale 84

Stimmungsschwankungen vi, 8,
18, 25, 38, 81, 95, 145, 147,
152, 161, 167, 302, 371
Störung, bipolare 169
Stress
 chronischer 156
 emotionaler 156
 oxidativer 55, 90, 336, 360
 physischer 28, 91
Süchte 25, 152-153
 Arbeitssucht 2, 8, 22, 99, 103
 Suchtanfälligkeit 24-25
Sulfite 177, 315-316
Super-Sieben 22-23, 60, 75, 259,
350

T

Taurin 242, 353
Thrombose 24
Thymian 100, 271, 323
TMAO-Wert 358
Tomaten 135, 231, 259, 268-269,
278, 284-286, 291-292, 295
Tryptophan 148, 155-161, 331,
334, 354-355
 Zu viel 156
 Zu wenig 156
Tyrosin 115-116, 213, 245, 323-
324, 352

U

Übelkeit 46, 130, 132, 193
Unfruchtbarkeit 83, 90
Uteruskrebs 106

V

Verdauungsprobleme 61, 135,
166, 339
Verdauungsstörungen 8
Verstopfung 8, 166, 190, 193, 210,
242, 301, 314
Viren 49, 136, 168, 220, 339, 360
Vitamin B2 91, 148, 181, 335, 355
Vitamin B9 39, 78, 91, 209
Vitamin C 28, 32, 242, 318
Völlegefühl 8, 193, 251, 253, 313

W

Wasserstoffperoxid 154, 161, 166-
168, 171, 198, 321, 326, 356
Wechseljahre 59-61, 64, 74, 102,
104, 192, 204-205, 215, 302,
319
Weizen 130
Wildlachs 92, 158, 174, 200, 274
Wut 7, 79, 149, 152, 229

X

Xenobiotika 165-166, 170, 177-178,
198, 320, 355-356
Xenoöstrogene 110, 119

Y

Yoga 122, 180, 202, 244, 246, 320,
337, 382

Z

Zantac 140

Zerealien 234

Ziegenkäse 127

Ziegenmilch 141, 232, 265-267,
272, 278

Zink 28, 32, 253, 314, 317

Zitrone 272

Zöliakie 301

Zucchini 141, 293, 295

Zucker 27-28, 32, 60, 121, 150-
152, 155, 158, 160-161, 168,
172, 177, 181, 220, 233, 242,
384

Zwanghaftigkeit 2, 8, 22

Zwiebeln 120, 143, 265-266, 278,
284-285, 294, 322

Zyrtec 140

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Ben Lynch promovierte als Doktor der Naturheilkunde an der Bastyr University. Weltweit hat er Tausende von Patienten behandelt und Tausende von Ärzten und Mediziner in der Anwendung von Epigenetik zur Optimierung der Gesundheit ausgebildet. Er ist Gründer von StrateGene, einem Unternehmen, das Menschen hilft, ihre genetischen Anomalien mithilfe der richtigen Ernährung,

Ergänzungsmitteln und etwaigen Veränderungen des Lebensstils zu überwinden; außerdem ist er Gründer von Strategic Medicine, das der Weiterbildung von Mediziner und der Allgemeinbevölkerung dient und wichtige Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Nutrigenomik und Methylierung veröffentlicht. Er lebt mit seiner Frau und drei Söhnen in Seattle, Washington.

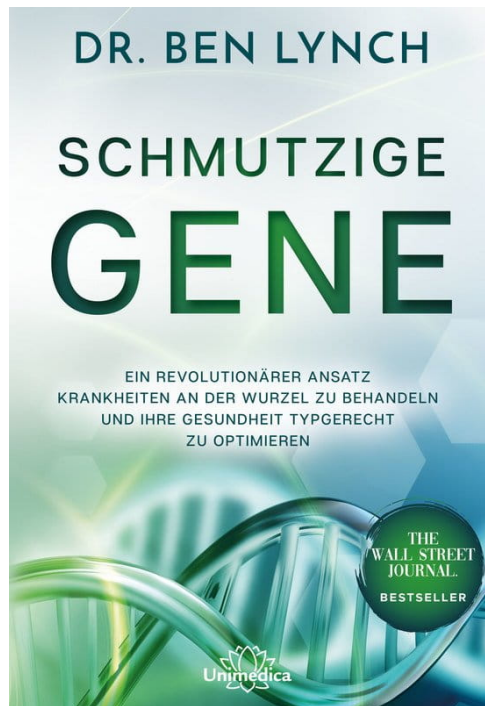
Ben Lynch

Schmutzige Gene

Ein revolutionärer Ansatz, Krankheiten an der Wurzel zu behandeln und Ihre Gesundheit typgerecht zu optimieren

416 Seiten, geb.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



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