

Dr. Natasha Campbell-McBride

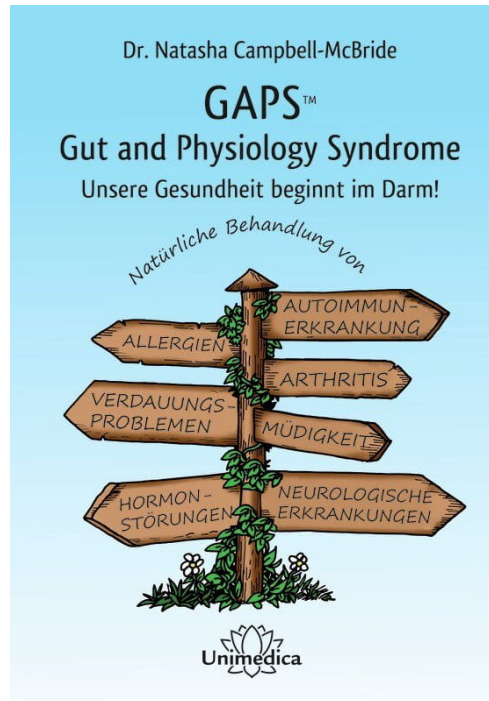
GAPS - Gut and Physiology Syndrome

Leseprobe

[GAPS - Gut and Physiology Syndrome](#)

von [Dr. Natasha Campbell-McBride](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

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

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung	10
Was ist GAPS?	11
Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!	17
Pleomorphismus	35
Was der Darm für uns tut.....	46
Woher stammt die Darmflora?.....	55
Freund oder Feind?	60
Immunsystem	64
Was ist Autoimmunität?	68
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	76
Gesegnet sei das Fieber!	87
Ein Hoch auf die Erkältung!	91
Ernähren Sie Ihr Immunsystem gut!	94
Hormone	102
Abnorme Schilddrüsenfunktion.....	105
Abnormale Nebennierenfunktion	110
Geschlechtsdrüsen	114
Die Leber und die Lunge	119
Die Leber	119
Die Lunge.....	127
Asthma	129
Toxine und Parasiten	134
Knochen und Zähne	145
Unterleibsprobleme.....	162
Chronische Blasenentzündung.....	162

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

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

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

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

PANDAS (Pädiatrische autoimmune neuropsychiatrische Störungen im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektionen)	609
Parasiten und Würmer.....	611
Reizdarmsyndrom.....	616
Rückenschmerzen, chronische.....	617
Schimmelpilzempfindlichkeit/-allergie, Multiple Chemikalien- Sensitivität	618
Schuppenflechte.....	618
Speiseröhrenbeschwerden.....	619
Spondylitis ankylosans	620
Stillen durch eine Amme	622
Stottern	625
Unfruchtbarkeit.....	625
Vitiligo (Weißfleckenkrankheit).....	626
Zerebralparese.....	627
Zöliakie.....	627
Zwölffingerdarm, Probleme	628
Empfohlene Lektüre	630
Quellenverzeichnis.....	632
Stichwortverzeichnis	705
Bezugsquellen.....	713
Stimmen aus der Fachwelt	714
Impressum	717

Einführung

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

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

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

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

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

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

Was ist GAPS?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FPIES (*Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome*) und die Varianten

Gastritis

Gastroösophageale Refluxkrankheit (*GERD*)

Gedeihstörung

Glutensensitivität

Haarausfall

Harnwegsprobleme

Heuschnupfen

Hormonelle Probleme

Immuninsuffizienz

Kolitis

Kopfschmerzen

Lupus erythematoses

Lyme-Borreliose

Malabsorption und Mangelernährung

ME (*Myalgische Enzephalomyelitis*)

Menstruationsbeschwerden

Migräne

Milchallergie

Morbus Crohn

Müdigkeit

Multiple Chemikalien-Sensitivität

Multiple Sklerose

Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Nephropathie

Neurologische Erkrankungen

Neuropathie, verschiedene Formen

Ohrenentzündungen, chronisch

Ösophagitis

Osteoarthritis

Osteoporose

PANDAS (*Pädiatrische autoimmun-neuropsychiatrische Krankheiten mit Infektion durch Streptokokken*)

Parasiten

PCOS (*polyzystisches Ovarsyndrom*)

PMS (*Prämenstruelles Syndrom*)

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

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

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

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

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

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

Legen wir los!

Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!

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

Stewart Brand

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fungi

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

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

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

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

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

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

Stichwortverzeichnis

A

Absterbereaktion 84, 244, 251, 255-256, 258, 266, 270, 272, 328, 425-426
ADS/ADHS 177
Aggressionen 193, 603
ALA (Alpha-Liponsäure) 443-444, 446, 451, 498-499
Alkoholismus 13, 527, 560, 562
Alopezie 13, 563
Alport-Syndrom 561, 581
Aluminium 38, 47, 74, 129, 199, 299, 431, 479-480, 494, 600
Amme 58, 483, 562, 622-625
Amyotrophe Lateralsklerose 12-13, 560, 564
Anämie 50, 74, 207, 210, 223, 270, 274, 343, 387, 560, 566
Anaphylaxie 80, 85
Angst 16, 92, 172, 457, 486, 520, 540-541, 550, 610
Anorexia nervosa 284
Antihistamine 270
Antikörper 67-72, 79, 438, 597
Antinährstoffe 104, 282, 319, 333, 351, 365-366, 394
Archaeen 20, 25, 27, 29, 31, 35, 129, 590
Arthritis 12-13, 15-16, 51, 61, 63, 73, 75, 77, 109, 157, 181, 185, 187-188, 214, 223, 232, 262, 283, 458, 560-561, 563, 581, 605, 618-619, 626
Aspirin 90, 579

Asthma 10, 12-13, 16, 26, 33, 61, 63, 78, 80, 85, 109, 112, 128-133, 136, 177, 196, 200, 232, 255, 270-271, 419, 534, 560, 564-565, 624
Atopische Erkrankungen 13
Autismus 11, 36-37, 187, 212, 240, 419, 495, 512, 570, 600, 716
Autoimmunität 67-68, 76, 87-88, 100, 534, 563, 573, 584, 595, 598, 606, 618, 620
Autonome Nervensystem 296, 402

B

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

Blutdruck 51, 80, 82, 105, 111-112,
534-535, 538, 542, 579-580, 595-
596

Blutergüsse 72

Blutzucker 116, 193, 195, 338, 574

Bromide 107

Bronchitis 128-129

Bronchospasmus 130-131

Bürstensaumenzyme 565

C

Cadmium 38, 47, 74, 494

Candida 21-23, 25, 37, 41, 61, 116,
135-137, 139, 141, 185, 222, 256,
328, 423, 449-450, 465, 526, 566,
598

Charcot-Marie-Tooth-

Erkrankung 561, 599

Chelatbildner 495-496, 498-499

Chlor 86, 106-107, 223, 476, 484, 592

Cholecystokinin 463-464, 468

Chronisches

Erschöpfungssyndrom 12-13,
561, 569

Chronisch obstruktive

Lungenerkrankung 128

Circadianer Rhythmus 55

Clostridien 27-28, 60-61, 165

Colitis ulcerosa 12-13, 33, 234, 238,
262, 265, 269-272, 283-284, 292,
388, 418, 511, 518, 528, 560-561,
596

Cortisol 441, 534-536, 538

D

Demenz 74, 194, 199, 569

Demyelinisierende Krankheiten 561,
599

Depression 11, 53, 178, 458, 528

Diabetes Typ 1 12, 33, 58, 61, 75, 92,
262, 265, 276, 563, 573, 624, 626

Diabetes Typ 2 276, 534, 574

Diaminoxidase (DAO),

Monoaminoxidase (MAO) 81

Diät-Herz-Hypothese 436

Dickdarm 28-29, 217, 579

Dopamin 52-53, 178, 538

Dünndarm 27-28, 183, 463, 467, 566

Dünndarmfehlbesiedelung 28, 560,
575, 593, 627

Durchlässiger Darm 28, 238, 454

Dyspraxie 11, 177

E

EFT (Emotional Freedom
Technique) 537, 542

Eifreie Rezepte 212

Einlauf 125, 164, 289-290, 500, 513,
517-527, 579-580, 585, 587, 617

Ekzem 13, 79, 85, 419, 576

Emotionen 171, 176, 291, 441, 529,
533, 541, 543, 550

Empfängnis 55, 386, 548

Empfohlene Nahrungsmittel 204

Endometriose 52, 75, 104, 115, 117,
165

Endorphine 175-176, 538

Enterococcus faecium oder
Streptococcus faecalis 422

Enterozyten 48-49, 76, 82, 184-188

Entgiftung 224, 233, 260, 408, 445,
452, 473, 487, 489, 492, 603, 626

Entropie 547-549

Entsaften 224, 374, 382, 389, 395,
489, 491-493

Entzündungshemmende

Medikamente 26, 73, 91

Epstein-Barr-Virus 31, 449, 601

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

F

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

G

Gallensteine 121-124, 188-189, 259-
 260, 271, 491, 514, 592
 Gamma-Amino-Buttersäure
 (GABA) 53
 GAPS-Flüssigkeitsfasten 235, 245,
 283-285, 288, 292, 511, 518, 567,
 597
 GAPS-Kollagenstörung 71-72, 167

GAPS-Shake 123-124, 259-260, 302,
 381-383, 491
 Gebärmutter 52, 55, 74, 116-117, 165
 Gedächtnis 210, 232, 387, 438
 Gedeihstörung 14, 99-100, 561, 578,
 624
 Genetik 24, 35, 42, 179
 Geruchssinn 406-407
 Gesättigte Fettsäuren 28, 128, 432-
 435, 449, 601
 Geschlechtsdrüsen 74, 102, 114, 391
 Geschmackssinn 407-408, 411-412
 Gicht 561, 578-579
 Giftige Metalle 494, 498, 505
 Globale Erwärmung 45, 554
 Glomalin 23
 Gluten 70, 187-189, 192, 197, 370,
 394, 462, 627-628
 Glycin 72
 Glykokalyx 21
 Glyphosat 72-73, 138
 Gottschall, Elaine 234, 357-358, 364
 Guillain-Barre-Syndrom 561, 599
 Gynäkomastie 115

H

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

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

I

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

J

Jod 106-109, 191, 515

K

Kaffee-Einläufe 124, 127, 514, 522-523, 567

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

L

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

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

M

Magenbitter 468, 567
 Magenprobleme 156-157, 323, 331,
 462, 465, 562
 Magensäure-Booster 462, 597
 Magnesium 145, 191, 198, 200, 210,
 220, 226, 312, 443, 445, 454, 469-
 470, 490, 515, 535, 594, 617
 Malabsorption und
 Mangelernährung 14
 Mangan 226
 Männerprobleme 167
 Mastzellenaktivierungsstörung 80
 Mekonium 55
 MELISA-Test 504
 ME (Myalgische
 Enzephalomyelitis) 14
 Menopause 149, 165
 Menstruationsbeschwerden 14
 Mentale Degeneration 599
 Metabolisches Syndrom 194, 560-
 561, 593
 Metabolische Typisierung 280, 399-
 401
 Methan 29, 589
 Migräne 14, 61, 77, 109, 116, 126,
 369, 518, 523, 561, 582-584
 Mikrobielle Transglutaminase
 (mTG) 69

Mikrovilli 18-19, 21, 185
 Milchprodukten, Fahrplan zur
 Einführung von 214, 244, 253,
 257
 Morbus Addison 75
 Motoneuronenerkrankungen
 (MNDs) 560, 564
 MSIDS (Multiple Systemic Infectious
 Diseases Syndrome) 139
 Müdigkeit 10, 12, 14, 80, 111, 115,
 271, 496, 500, 561, 596-597, 599,
 604
 Multiple Chemikalien-Sensitivität 12,
 14, 562, 618
 Multiple Sklerose 12, 14, 63, 74-75,
 157, 185, 438, 458, 503, 507, 561,
 599, 604
 Mundatmung 151-152
 Myasthenia gravis 75
 Myelin 437-438, 561, 599, 601-602
 Myelopathien 561, 599
 Mykorrhiza 19-21, 23
 Myxödem 105

N

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

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

Norovirus 32, 91-92

O

Ohrinfektionen 561, 608

Ölziehen 480

Omega-3-Fettsäuren 220, 443-446,
448, 452

Omega-6-Fettsäuren 220

Opiate 175-176, 187

Osteoarthritis 12, 14

Osteoporose 14, 51, 120, 145, 147,
149-150, 160, 458, 561, 607

Östrogene 52, 104, 108, 116, 168, 201

Oxalate und Oxalsäure 191

P

PANDAS (Pädiatrische autoimmune
neuropsychiatrische Störungen
im Zusammenhang mit
Streptokokken-Infektionen) 561,
609

PANDAS (Pädiatrische autoimmun-
neuropsychiatrische
Krankheiten mit Infektion durch
Streptokokken) 14, 37, 609-611

Panikattacken 12, 173, 507

Pansen 28-29, 385, 389

Papillomvirus 31

Parasiten 14, 21, 32, 35, 47, 64, 79-
80, 86, 92, 121, 134, 137-144, 194,
197, 231, 271-272, 283, 343, 394,
455, 475, 488, 526, 530, 561-562,
566, 569-570, 575, 589, 601, 603,
611-616, 628-629

Parasympathisches

Nervensystem 183, 296, 402

Parodontose 149-150, 161

PCOS (polyzystisches
Ovarsyndrom) 14

Peptide 186-187

Peripheres Nervensystem 72, 582

Perniziöse Anämie 75, 626

Pflanzenreichere GAPS-Diät 235,
280, 282

Pflanzliche Öle 391, 401, 430-432

Phytinsäure 191

Plazenta 55, 165

Pleomorphismus 35, 39-42

PMS (Prämenstruelles Syndrom) 14,
115-116, 561

Präbiotika 29

Price, Weston A. 148

Progesteron 114, 116, 441, 538

Prostata 163, 167-170

Protozoen 17, 19-20, 32-34, 39, 43,
104, 138-140

Psoriasis 15, 75, 618-619, 626

Psychotherapie 15, 558

Q

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

R

Rachitis. *Siehe* Vitamin D

Reflux 15, 26, 53, 62, 81, 156, 466,
523, 590, 620

Regenerative Landwirtschaft 553

Reizdarmsyndrom (RDS) 15, 28, 62

Rheumatisches Fieber 69

Rheumatoide Arthritis 12, 73, 75,
185, 458, 561, 581, 605

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

S

Saccharomyces boulardii 423
 Salicylate 163, 169, 191, 365, 394
 Salmonellen 211, 216, 465
 Sauna 16, 87
 Sauna-Therapie 16
 Säure-Basen-Gleichgewicht 288, 403
 Schilddrüsenprobleme 15
 Schimmelpilz-Empfindlichkeit 15
 Schlaf 105, 126, 178, 488, 506, 523, 532-533, 536, 610, 628
 Schleimhäute 17, 31-32, 65, 91, 117, 420, 478, 579, 600, 605, 608, 619-620
 Schmerzmittel 26, 59, 67, 579, 583, 588, 604
 Schwermetalle, Vergiftungen durch 495
 Schwimmen 30, 107, 291, 484, 493, 552, 618
 Schwindel 80, 82, 534, 604
 Sekretin 463-464, 468
 Serotonin 52-53, 79, 81, 178
 SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) 28, 465, 560, 575, 627
 Sinusitis 15, 561, 605
 Skorbut. *Siehe* Vitamin C
 Sodbrennen 26, 238, 326, 466, 619
 Soja 89, 148, 199-201, 204, 265, 267, 273, 376, 430, 554-556, 607
 Sonnenbaden 39, 150, 291, 485-488, 493, 552
 Soor 116, 166, 330, 500

Speichel 25, 47, 66, 147, 153-154, 156-158, 579, 619
 Speiseöle 204, 430, 432-433, 436, 450, 577
 Speiseröhre 25, 108, 342, 466, 589-590, 619-620
 Spezielle Kohlenhydrat-Diät 234
 Spirituelle Behandlung 562
 Spondylitis ankylosans 61, 75, 562, 620-621
 Sporenbildende Bazillen 422-423
 Staphylokokken 27, 58, 165
 Stärke 29, 100, 159, 185-186, 189-190, 204, 208, 218-219, 222, 263, 281, 294, 341, 378, 389, 394, 400, 497, 587
 Statine 59, 94, 113, 441-442
 Steroidhormone 52, 112-114, 441
 Stillen 56, 58, 99, 274, 483, 562, 622, 624
 Stimmungsschwankungen 12, 54, 115, 255, 369, 400, 584, 595
 Stottern 562, 625
 Streptokokken 14, 25, 27, 37, 58, 69, 465, 561, 609
 Sucht 54, 175-177, 179-182, 369-370, 401
 Sympathisches Nervensystem 172, 296, 402
 Systemischer Lupus erythematoses 12, 75, 561, 581
 Systemische Sklerose 561, 581

T

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

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

U

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

V

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

Vitamin E 252, 449-450
 Vitamin K2 50-52, 62, 147, 150, 154,
 206-207, 213, 317, 471, 567, 607
 Vitaminreiches Butteröl 148

W

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

X

Xenoöstrogene 103-104, 108, 110

Z

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung	10
Was ist GAPS?	11
Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!	17
Pleomorphismus	35
Was der Darm für uns tut.....	46
Woher stammt die Darmflora?.....	55
Freund oder Feind?	60
Immunsystem	64
Was ist Autoimmunität?	68
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	76
Gesegnet sei das Fieber!	87
Ein Hoch auf die Erkältung!	91
Ernähren Sie Ihr Immunsystem gut!	94
Hormone	102
Abnorme Schilddrüsenfunktion.....	105
Abnormale Nebennierenfunktion	110
Geschlechtsdrüsen	114
Die Leber und die Lunge	119
Die Leber	119
Die Lunge.....	127
Asthma	129
Toxine und Parasiten	134
Knochen und Zähne	145
Unterleibsprobleme.....	162
Chronische Blasenentzündung.....	162

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

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

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

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

PANDAS (Pädiatrische autoimmune neuropsychiatrische Störungen im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektionen)	609
Parasiten und Würmer.....	611
Reizdarmsyndrom.....	616
Rückenschmerzen, chronische.....	617
Schimmelpilzempfindlichkeit/-allergie, Multiple Chemikalien- Sensitivität	618
Schuppenflechte.....	618
Speiseröhrenbeschwerden.....	619
Spondylitis ankylosans	620
Stillen durch eine Amme	622
Stottern	625
Unfruchtbarkeit.....	625
Vitiligo (Weißfleckenkrankheit).....	626
Zerebralparese.....	627
Zöliakie.....	627
Zwölffingerdarm, Probleme	628
Empfohlene Lektüre	630
Quellenverzeichnis.....	632
Stichwortverzeichnis	705
Bezugsquellen.....	713
Stimmen aus der Fachwelt	714
Impressum	717

Einführung

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

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

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

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

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

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

Was ist GAPS?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Legen wir los!

Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!

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

Stewart Brand

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fungi

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

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

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

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

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

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

Stichwortverzeichnis

A

Absterbereaktion 84, 244, 251, 255-256, 258, 266, 270, 272, 328, 425-426
ADS/ADHS 177
Aggressionen 193, 603
ALA (Alpha-Liponsäure) 443-444, 446, 451, 498-499
Alkoholismus 13, 527, 560, 562
Alopezie 13, 563
Alport-Syndrom 561, 581
Aluminium 38, 47, 74, 129, 199, 299, 431, 479-480, 494, 600
Amme 58, 483, 562, 622-625
Amyotrophe Lateralsklerose 12-13, 560, 564
Anämie 50, 74, 207, 210, 223, 270, 274, 343, 387, 560, 566
Anaphylaxie 80, 85
Angst 16, 92, 172, 457, 486, 520, 540-541, 550, 610
Anorexia nervosa 284
Antihistamine 270
Antikörper 67-72, 79, 438, 597
Antinährstoffe 104, 282, 319, 333, 351, 365-366, 394
Archaeen 20, 25, 27, 29, 31, 35, 129, 590
Arthritis 12-13, 15-16, 51, 61, 63, 73, 75, 77, 109, 157, 181, 185, 187-188, 214, 223, 232, 262, 283, 458, 560-561, 563, 581, 605, 618-619, 626
Aspirin 90, 579

Asthma 10, 12-13, 16, 26, 33, 61, 63, 78, 80, 85, 109, 112, 128-133, 136, 177, 196, 200, 232, 255, 270-271, 419, 534, 560, 564-565, 624
Atopische Erkrankungen 13
Autismus 11, 36-37, 187, 212, 240, 419, 495, 512, 570, 600, 716
Autoimmunität 67-68, 76, 87-88, 100, 534, 563, 573, 584, 595, 598, 606, 618, 620
Autonome Nervensystem 296, 402

B

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

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

C

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

D

Demenz 74, 194, 199, 569
Demyelinisierende Krankheiten 561,
599
Depression 11, 53, 178, 458, 528

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

E

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

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

F

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

G

Gallensteine 121-124, 188-189, 259-
 260, 271, 491, 514, 592
 Gamma-Amino-Buttersäure
 (GABA) 53
 GAPS-Flüssigkeitsfasten 235, 245,
 283-285, 288, 292, 511, 518, 567,
 597
 GAPS-Kollagenstörung 71-72, 167

GAPS-Shake 123-124, 259-260, 302,
 381-383, 491
 Gebärmutter 52, 55, 74, 116-117, 165
 Gedächtnis 210, 232, 387, 438
 Gedeihstörung 14, 99-100, 561, 578,
 624
 Genetik 24, 35, 42, 179
 Geruchssinn 406-407
 Gesättigte Fettsäuren 28, 128, 432-
 435, 449, 601
 Geschlechtsdrüsen 74, 102, 114, 391
 Geschmackssinn 407-408, 411-412
 Gicht 561, 578-579
 Giftige Metalle 494, 498, 505
 Globale Erwärmung 45, 554
 Glomalin 23
 Gluten 70, 187-189, 192, 197, 370,
 394, 462, 627-628
 Glycin 72
 Glykokalyx 21
 Glyphosat 72-73, 138
 Gottschall, Elaine 234, 357-358, 364
 Guillain-Barre-Syndrom 561, 599
 Gynäkomastie 115

H

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

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

I

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

J

Jod 106-109, 191, 515

K

Kaffee-Einläufe 124, 127, 514, 522-523, 567

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

L

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

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

M

Magenbitter 468, 567
 Magenprobleme 156-157, 323, 331,
 462, 465, 562
 Magensäure-Booster 462, 597
 Magnesium 145, 191, 198, 200, 210,
 220, 226, 312, 443, 445, 454, 469-
 470, 490, 515, 535, 594, 617
 Malabsorption und
 Mangelernährung 14
 Mangan 226
 Männerprobleme 167
 Mastzellenaktivierungsstörung 80
 Mekonium 55
 MELISA-Test 504
 ME (Myalgische
 Enzephalomyelitis) 14
 Menopause 149, 165
 Menstruationsbeschwerden 14
 Mentale Degeneration 599
 Metabolisches Syndrom 194, 560-
 561, 593
 Metabolische Typisierung 280, 399-
 401
 Methan 29, 589
 Migräne 14, 61, 77, 109, 116, 126,
 369, 518, 523, 561, 582-584
 Mikrobielle Transglutaminase
 (mTG) 69

Mikrovilli 18-19, 21, 185
 Milchprodukten, Fahrplan zur
 Einführung von 214, 244, 253,
 257
 Morbus Addison 75
 Motoneuronenerkrankungen
 (MNDs) 560, 564
 MSIDS (Multiple Systemic Infectious
 Diseases Syndrome) 139
 Müdigkeit 10, 12, 14, 80, 111, 115,
 271, 496, 500, 561, 596-597, 599,
 604
 Multiple Chemikalien-Sensitivität 12,
 14, 562, 618
 Multiple Sklerose 12, 14, 63, 74-75,
 157, 185, 438, 458, 503, 507, 561,
 599, 604
 Mundatmung 151-152
 Myasthenia gravis 75
 Myelin 437-438, 561, 599, 601-602
 Myelopathien 561, 599
 Mykorrhiza 19-21, 23
 Myxödem 105

N

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

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

Norovirus 32, 91-92

O

Ohrinfektionen 561, 608

Ölziehen 480

Omega-3-Fettsäuren 220, 443-446,
448, 452

Omega-6-Fettsäuren 220

Opiate 175-176, 187

Osteoarthritis 12, 14

Osteoporose 14, 51, 120, 145, 147,
149-150, 160, 458, 561, 607

Östrogene 52, 104, 108, 116, 168, 201

Oxalate und Oxalsäure 191

P

PANDAS (Pädiatrische autoimmune
neuropsychiatrische Störungen
im Zusammenhang mit
Streptokokken-Infektionen) 561,
609

PANDAS (Pädiatrische autoimmun-
neuropsychiatrische
Krankheiten mit Infektion durch
Streptokokken) 14, 37, 609-611

Panikattacken 12, 173, 507

Pansen 28-29, 385, 389

Papillomvirus 31

Parasiten 14, 21, 32, 35, 47, 64, 79-
80, 86, 92, 121, 134, 137-144, 194,
197, 231, 271-272, 283, 343, 394,
455, 475, 488, 526, 530, 561-562,
566, 569-570, 575, 589, 601, 603,
611-616, 628-629

Parasympathisches

Nervensystem 183, 296, 402

Parodontose 149-150, 161

PCOS (polyzystisches
Ovarsyndrom) 14

Peptide 186-187

Peripheres Nervensystem 72, 582

Perniziöse Anämie 75, 626

Pflanzenreichere GAPS-Diät 235,
280, 282

Pflanzliche Öle 391, 401, 430-432

Phytinsäure 191

Plazenta 55, 165

Pleomorphismus 35, 39-42

PMS (Prämenstruelles Syndrom) 14,
115-116, 561

Präbiotika 29

Price, Weston A. 148

Progesteron 114, 116, 441, 538

Prostata 163, 167-170

Protozoen 17, 19-20, 32-34, 39, 43,
104, 138-140

Psoriasis 15, 75, 618-619, 626

Psychotherapie 15, 558

Q

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

R

Rachitis. *Siehe* Vitamin D

Reflux 15, 26, 53, 62, 81, 156, 466,
523, 590, 620

Regenerative Landwirtschaft 553

Reizdarmsyndrom (RDS) 15, 28, 62

Rheumatisches Fieber 69

Rheumatoide Arthritis 12, 73, 75,
185, 458, 561, 581, 605

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

S

Saccharomyces boulardii 423
 Salicylate 163, 169, 191, 365, 394
 Salmonellen 211, 216, 465
 Sauna 16, 87
 Sauna-Therapie 16
 Säure-Basen-Gleichgewicht 288, 403
 Schilddrüsenprobleme 15
 Schimmelpilz-Empfindlichkeit 15
 Schlaf 105, 126, 178, 488, 506, 523, 532-533, 536, 610, 628
 Schleimhäute 17, 31-32, 65, 91, 117, 420, 478, 579, 600, 605, 608, 619-620
 Schmerzmittel 26, 59, 67, 579, 583, 588, 604
 Schwermetalle, Vergiftungen durch 495
 Schwimmen 30, 107, 291, 484, 493, 552, 618
 Schwindel 80, 82, 534, 604
 Sekretin 463-464, 468
 Serotonin 52-53, 79, 81, 178
 SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) 28, 465, 560, 575, 627
 Sinusitis 15, 561, 605
 Skorbut. *Siehe* Vitamin C
 Sodbrennen 26, 238, 326, 466, 619
 Soja 89, 148, 199-201, 204, 265, 267, 273, 376, 430, 554-556, 607
 Sonnenbaden 39, 150, 291, 485-488, 493, 552
 Soor 116, 166, 330, 500

Speichel 25, 47, 66, 147, 153-154, 156-158, 579, 619
 Speiseöle 204, 430, 432-433, 436, 450, 577
 Speiseröhre 25, 108, 342, 466, 589-590, 619-620
 Spezielle Kohlenhydrat-Diät 234
 Spirituelle Behandlung 562
 Spondylitis ankylosans 61, 75, 562, 620-621
 Sporenbildende Bazillen 422-423
 Staphylokokken 27, 58, 165
 Stärke 29, 100, 159, 185-186, 189-190, 204, 208, 218-219, 222, 263, 281, 294, 341, 378, 389, 394, 400, 497, 587
 Statine 59, 94, 113, 441-442
 Steroidhormone 52, 112-114, 441
 Stillen 56, 58, 99, 274, 483, 562, 622, 624
 Stimmungsschwankungen 12, 54, 115, 255, 369, 400, 584, 595
 Stottern 562, 625
 Streptokokken 14, 25, 27, 37, 58, 69, 465, 561, 609
 Sucht 54, 175-177, 179-182, 369-370, 401
 Sympathisches Nervensystem 172, 296, 402
 Systemischer Lupus erythematoses 12, 75, 561, 581
 Systemische Sklerose 561, 581

T

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

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

U

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

V

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

Vitamin E 252, 449-450
 Vitamin K2 50-52, 62, 147, 150, 154,
 206-207, 213, 317, 471, 567, 607
 Vitaminreiches Butteröl 148

W

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

X

Xenoöstrogene 103-104, 108, 110

Z

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

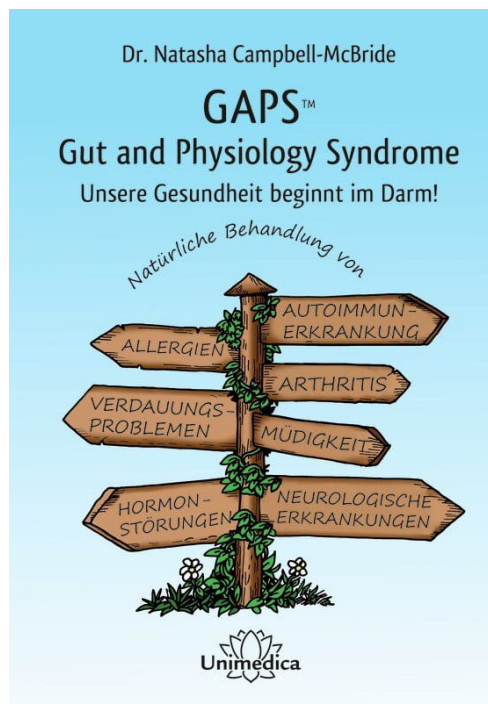
Dr. Natasha Campbell-McBride

GAPS - Gut and Physiology Syndrome

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

720 Seiten, geb.
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



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