

Vorwort	7
Einleitung	9

1 MIKROBIOM UND AUTOIMMUNITÄT

Kapitel 1 Die Hauptursachen der Autoimmunität verstehen	19
Kapitel 2 Das Mikrobiom mit Probiotika wieder ins Gleichgewicht bringen	37
Kapitel 3 Zusätzliche Strategien zur Bekämpfung einer bakteriellen Überbesiedlung	59

2 NAHRUNGSMITTEL ALS MEDIZIN

Kapitel 4 Eine Ernährung, die das Mikrobiom wiederherstellt	69
Kapitel 5 Die stärkearme Diät in der Praxis	83
Kapitel 6 Entzündungshemmende Fette und Öle	111
Kapitel 7 Problemsuche und individuelle Anpassung der Ernährung ...	127

3 ÜBER DAS ESSEN HINAUS

Kapitel 8 Entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel	143
Kapitel 9 Wissenschaftliche Daten zu niedrig dosiertem Naltrexon	155
Kapitel 10 Das Puzzle wird zusammengesetzt	159

4 IN DER KÜCHE

Kapitel 11 Vorausplanung und weitere Küchentipps	171
Kapitel 12 Rezepte	179
Rezeptverzeichnis	214
Quellen	216
Über die Autorin	272