

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