

Inhalt

Stimmen aus der Fachwelt	4
An die Eltern autistischer Kinder – ein offener Brief	9
Einführung	13

Teil 1 • Was läuft hier eigentlich ab?

1	Alle Krankheiten haben ihren Ursprung im Darm	19
2	Die Wurzeln eines Baumes	26
3	Immunsystem	40
	Wodurch kann die Darmflora geschädigt werden?	48
5	Die opportunistische Flora	57
6	Die Darm-Hirn-Achse	68
7	Die Familien	79
8	Impfungen – Ist die MMR-Impfung eine Ursache für Autismus?	87
9	Schizophrenie	93

Teil 2 • Behandlung

Ernährung	121
1 Einige Überlegungen zur Ernährung	121
2 Die geeignete Diät für das GAP-Syndrom	154
3 Rezepte	218
4 Essenszeit! Oh je!	290
5 Gedeihstörungen	299
6 Essstörungen	301
Nahrungsergänzung für Kinder und Erwachsene mit GAP-Syndrom	316
1 Probiotika	318
2 Fette: Die Guten und die Bösen	330
3 Lebertran	358
4 Verdauungsenzyme	369
5 Vitamin- und Mineralstoff-Supplementation	378

Entgiftung für Menschen mit GAP-Syndrom

382

Teil 3 · Verschiedene Aspekte

1	Ohrinfektionen und Paukenerguss	399
2	Die Top Ten für die Stärkung des Immunsystems	410
3	Die Top Ten für die Schwächung des Immunsystems	411
4	Verstopfung	412
5	Die Erbanlagen	418
6	Ein paar Worte zur Erziehung	425

Teil 4 · Ein neues Baby in der GAPS-Familie

1	Die Zeit vor der Empfängnis und die Schwangerschaft	436
2	Neues Baby	443
	Literaturangaben	456
	Symptomenverzeichnis	489
	Nahrungsmittel von A-Z	494
	Impressum	502
	Bezugsquellen	503