

INHALT

VORWORT

Vorwort von J.J. Virgin	8
Über dieses Buch	12

DIE GRUNDLAGEN

Weshalb wir Getreide meiden sollten	14
-------------------------------------	----

I. KAPITEL: WIE HÄNGEN GETREIDE UND SCHMERZEN ZUSAMMEN?

Warum wir uns trotz „gesunder“ Lebensmittel schlecht fühlen	18
---	----

2. KAPITEL: WO TUT ES WEH?

Auswege aus der Schmerz-Endlosschleife	37
--	----

3. KAPITEL: DURCH „GETREIDITIS“ VERURSACHTE SCHMERZEN

Die Muskeln stärken und den Glutenfrei-Bumerangeffekt vermeiden	59
---	----

4. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH STÖRUNGEN DER DARMFUNKTION

Die Wahrheit über des Leaky-Gut-Syndrom, und wie es sich durch Ernährung heilen (oder verschlimmern) lässt	78
--	----

5. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH ÜBERGEWICHT

Die Wahrheit über „Getreidedepositas“	102
---------------------------------------	-----

DAS 30-TAGE-PROGRAMM

Das getreidefreie 30-Tage-Programm	122
------------------------------------	-----

6. KAPITEL: WAS IST ERLAUBT UND WAS NICHT?

Beschwerdefrei durch Ernährungsumstellung	126
---	-----

7. KAPITEL: WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL LINDERN SCHMERZEN?

Schnelle Heilung durch Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe	150
---	-----

8. KAPITEL: I. BIS 15. TAG

Legen Sie los mit dem Verzicht auf Getreide	168
---	-----

9. KAPITEL: 16. BIS 30. TAG

Verscheuchen Sie in der Intensivphase die letzten Schmerzen	199
---	-----

DAS NACHPROGRAMM

Wie es nach den 30 Tagen weitergeht 222

I. KAPITEL: ERNÄHRUNGUNABHÄNGIGE RISIKOFAKTOREN

Wie Sie Schädigungen durch Giftstoffe, die die Wirkung von Getreide noch verstärken können, möglichst gering halten

225

II. KAPITEL: WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN

Funktionelle Medizin – die Medizin der Zukunft

244

REZEPTE

Wie man wirklich glutenfrei kocht 260

ANHANG

Danksagung 305

Der Autor 308

Glossar 310

Anmerkungen 322

Register 366

Impressum 384