

# INHALT

## VORWORT

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

## DIE GRUNDLAGEN

Weshalb wir Getreide meiden sollten	14
1. KAPITEL: WIE HÄNGEN GETREIDE UND SCHMERZEN ZUSAMMEN?	18
Warum wir uns trotz „gesunder“ Lebensmittel schlecht fühlen	
2. KAPITEL: WO TUT ES WEH?	37
Auswege aus der Schmerz-Endlosschleife	
3. KAPITEL: DURCH „GETREIDITIS“ VERURSACHTE SCHMERZEN	59
Die Muskeln stärken und den Glutenfrei-Bumerangeffekt vermeiden	
4. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH STÖRUNGEN DER DARMFUNKTION	78
Die Wahrheit über des Leaky-Gut-Syndrom, und wie es sich durch Ernährung heilen (oder verschlimmern) lässt	
5. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH ÜBERGEWICHT	102
Die Wahrheit über „Getreidepositas“	

## DAS 30-TAGE-PROGRAMM

Das getreidefreie 30-Tage-Programm	122
6. KAPITEL: WAS IST ERLAUBT UND WAS NICHT?	126
Beschwerdefrei durch Ernährungsumstellung	
7. KAPITEL: WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL LINDERN SCHMERZEN?	150
Schnelle Heilung durch Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe	
8. KAPITEL: I. BIS I5. TAG	168
Legen Sie los mit dem Verzicht auf Getreide	
9. KAPITEL: I6. BIS 30. TAG	199
Verscheuchen Sie in der Intensivphase die letzten Schmerzen	

## **DAS NACHPROGRAMM**

Wie es nach den 30 Tagen weitergeht 222

**IO. KAPITEL: ERNÄHRUNGSUNABHÄNGIGE  
RISIKOFAKTOREN** 225

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

**II. KAPITEL: WAS SIE SONST NOCH WISSEN  
SOLLTEN** 244

Funktionelle Medizin – die Medizin der Zukunft

## **REZEPTE**

Wie man wirklich glutenfrei kocht 260

## **ANHANG**

Danksagung 305

Der Autor 308

Glossar 310

Anmerkungen 322

Register 366

Impressum 384