

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Vorwort 2016</b> .....	12
<b>Historischer Abriss zu den Ernährungsgewohnheiten</b> .....	16
Die Geschichte unseres Brotes .....	16
Brotherstellung im 20. Jahrhundert .....	17
Getreideanbau heute .....	18
Globaler Getreidekonsum heute .....	20
<b>Getreide, die Familie der „Süßgräser“</b> .....	22
Glutenhaltige Getreidesorten .....	24
Der Aufbau des Getreidekorns .....	25
Getreideverarbeitung und -produkte .....	26
<b>Ist Vollkorn wirklich gesund?</b> .....	29
Weizenvollkorn ist nicht empfehlenswert .....	30
Vollkorn und Glyphosat (Round Up) .....	31
<b>Was ist Gluten?</b> .....	33
Was sind Proteine? .....	34
Die Proteinbausteine der Getreide .....	36
Warum spielt Gluten im Weizen eine so große Rolle? .....	39
Gluten und dessen verborgene Produkte in unserer täglichen Ernährung .....	40
Was passiert mit dem Gluten in unserer Nahrung? .....	41
Gluten in der Lebensmittelindustrie .....	41
Gluten und Natriumglutamat .....	43
Was ist also Gluten? – Eine Zwischenbilanz .....	44
<b>Hinführung zu dem Themenkomplex: Glutenabhängige Erkrankungen</b> .....	46
„Ich vertrage kein Gluten“ – Eine Modeerscheinung oder die Wirklichkeit? .....	46
Glutenintoleranz .....	48
Zöliakie, die Spitze der Glutenintoleranz .....	50
Immer mehr Menschen „haben“ Gluten .....	52
Was passiert bei der Zöliakie im Körper? .....	53
Wie gelingt die Diagnose einer Zöliakie? .....	58

Meine Mutter hat eine Zöliakie, bin ich auch betroffen? . . . . .	67
Die Behandlung der Zöliakie . . . . .	68
Die Weizenallergie . . . . .	69
Wie entsteht eine Weizenallergie und wie äußert sie sich? . . . . .	70
Formen der Weizenallergie . . . . .	71
Diagnostik der Weizenallergie . . . . .	72
Kreuzallergien . . . . .	72
Die verschiedenen Allergene im Weizen . . . . .	74
Alpha-Purothionin (Tri a 37) – Ein unbekanntes, aber potentes Weizenallergen . . . . .	79
IgG und IgG4 spezifische allergische Spättypreaktionen . . . . .	79
Diskussion von Befunden bezüglich IgG/IgG4 vermittelten Spättypallergien . . . . .	82
Beurteilung IgG4 vermittelter Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	84
Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	88
Glutensensitivität/Weizensensitivität – Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizen-Allergie . . . . .	89
Die Rolle der ATI's im Rahmen der Weizensensitivität . . . . .	89
Welche Symptome sind ein Hinweis für eine Sensitivität? . . . . .	90
Weitere mögliche Gründe für die Zunahme von Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	91
Umwelteinflüsse, die unsere Gesundheit beeinflussen . . . . .	93
Die Bedeutung der „grünen Revolution“ . . . . .	94
Folgekrankheiten der Glutenintoleranz (Zöliakie, Weizenallergie und Gluten-Weizensensitivität) . . . . .	97
Mit Glutenintoleranz verbundene Folgeerkrankungen . . . . .	99
Gibt es eine Heilung der Glutenintoleranz? . . . . .	100
Enzymsupplemente um die Verdauung zu unterstützen . . . . .	100
<b>Die Darmbarriere, das Leaky-gut-Syndrom und die Therapiemöglichkeiten . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>Gesund oder krank – die Entscheidung fällt häufig im Darm . . . . .</b>	<b>104</b>
<b>Blüten der Verwissenschaftlichung . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>Laktoseintoleranz und Milcheiweißunverträglichkeit . . . . .</b>	<b>110</b>
Und die Verbindung zu den „Glutenintoleranzen“? . . . . .	110
Milchverzehr früher und heute . . . . .	110
Die Bedeutung lückenloser Kühlketten. . . . .	111
Milch ist nicht gleich Milch, auch wenn sie immer noch weiß ist . . . . .	112
Milchverarbeitung . . . . .	113
Die Bestandteile der Milch . . . . .	115

Milcheiweißunverträglichkeit oder auch Kuhmilchallergie .....	115
Wie entsteht die allergische Reaktion auf Milcheiweiß? .....	117
Die Bedeutung der kuhmilchhaltigen Ernährung der Mutter .....	117
Warum Sie Ihren Kuhmilchkonsum zumindest einschränken sollten! .....	119
Folgen und Risiken von Milchinhaltsstoffen .....	119
Die bewusste Problemverschiebung hin zur „Laktoseintoleranz“ .....	120
Minus-L-Produkte .....	122
Warum konsumieren die Menschen heute soviel Milchprodukte? .....	123
Warum sind die Glutenintoleranz und die milchabhängigen Erkrankungen so wenig bekannt? .....	124
Warum viele Kuhmilch auch ohne eine Allergie nicht vertragen & Warum so viele Erkrankungen mit dem Konsum von Kuhmilchprotein in Verbindung gebracht werden. ....	125
Die Wirkung der Gluteomorphine und der Casomorphine .....	127
Wie wirken Gluten und Casein als Opioide? .....	128
Protein Mind control .....	133
<b>Haben Sie schon einmal von „Brain Fog“, oder „clouding of consciousness“ gehört? .....</b>	<b>137</b>
Zusammenfassung. ....	140
<b>Naturheilkundliche Vorgehensweise bei Verdacht auf Gluten- und Milch/Caseintoleranz .....</b>	<b>142</b>
Integrale Medizin (integral = das Ganze betreffend) .....	143
Anamnesticke Hinweise auf Glutenintoleranz. ....	145
Kinesiologischer Lebensmitteltest. ....	148
<b>Gluten und caseininduzierte Krankheitsbilder .....</b>	<b>152</b>
Migräne .....	153
Depression, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung. ....	155
Herz-Rhythmus-Störungen, Arthrose im Daumengrundgelenk, Schulter-Arm- Syndrom. Gibt es einen kausalen Zusammenhang mit Gluten? .....	157
Hypertonie, Herz-Rhythmus-Störungen und glutenfreier Schinken – Ein interaktives Geschehen? .....	159
Chronischer Nasennebenhöhleninfekt, Brotschnupfen und Weizengicht, Kuhmilchunverträglichkeit .....	160
Nasennebenhöhlenpolypen und Diarrhoe .....	161
„Schreikind“ und Nabelkoliken .....	162
Hypoglykämische Schocksituationen (Unterzucker) .....	162

Diabetes mellitus . . . . .	163
Fehlgeburten und Frühaborte im Zusammenhang mit Glutenintoleranz . . . . .	164
Chronische Gastritis . . . . .	165
Reizmagen und Adipositas (Fettsucht) . . . . .	165
Seronegatives Rheuma und Weizengicht . . . . .	166
Psoriasis (Schuppenflechte) und Arthritis psoriatica . . . . .	166
Gluteninduzierte Hepatitis . . . . .	167
Ischialgien, Hexenschuss und hohe Infektanfälligkeit . . . . .	167
Diverticulose (Dickdarmwandschwäche) und Erschöpfung . . . . .	169
Chronisches Bauchschmerzsyndrom . . . . .	169
Multiple Sklerose und Glutenintoleranz . . . . .	170
Koronare Herzerkrankung . . . . .	171
Lymphödeme . . . . .	172
Gluten als Auslöser der Zöliakie bei Kindern . . . . .	173
Mundbrennen . . . . .	173
Akne . . . . .	174
Burnout Syndrom . . . . .	174
Chronische Urocystitis . . . . .	175
Epilepsie . . . . .	176
In der Nahrung verstecktes Gluten: Ein Beispiel für eine Katastrophe . . . . .	176
Asthma . . . . .	177
Auf falscher Fährte . . . . .	178
Panikattacken, Herzrhythmusstörungen, chronische Gastritis, Erschöpfungssyndrom und unklare BSG-Erhöhung . . . . .	178
Schilddrüsenerkrankungen . . . . .	179
<b>Gluten- und milchintolerant – und nun?</b> . . . . .	180
Der Weg zu einem neuen Ernährungsbewusstsein . . . . .	180
Essen und Leben im Rhythmus unseres Körpers – die chinesische Organuhr . . . . .	185
Cortisolspiegel & die Nahrungsaufnahme . . . . .	186
So kann man glutenfreie Ernährung ganz einfach gestalten . . . . .	187
Rezept-Idee für einen Frühstücksbrei . . . . .	190
Der Wochenrhythmus bezogen auf das Mittagessen . . . . .	191
Zwischenmahlzeiten . . . . .	194
„Abendessen wie ein Bettelmann.“ . . . . .	196
Abendfasten . . . . .	197
<b>Unser tägliches Brot gib uns heute – aber bitte glutenfrei</b> . . . . .	199
Glutenfreie (Pseudo-)Getreide und andere Alternativen . . . . .	199

Milcheiweißfreie Alternativen .....	203
Empfehlenswerte Lebensmittelergänzung .....	205
<b>Grundlagen zum Verständnis naturheilkundlicher Therapien .....</b>	<b>210</b>
(Heil-) Fasten. ....	210
Gesundheit beginnt im Darm .....	212
Die Darmschleimhaut, die Hauptkontaktfläche unseres Körpers mit der Umwelt ..	214
Unser Mikrobiom. ....	216
Darmtherapie .....	217
Lebensmittel – Mittel um zu leben .....	221
Vitamine .....	221
Vitaminmangel .....	225
Die Bedeutung von Antioxidantien in unserer Nahrung .....	226
Was bringt uns der ORAC-Wert? .....	228
Sekundäre Pflanzenstoffe Phytamine. ....	229
Phytomineralien und ihre Bedeutung als katalytische Metallionen (CAMs). ....	231
Die unbekannte Bedeutung von katalytischen Metallionen (CAMs). ....	232
Zum Verständnis der Naturheilkunde. ....	245
Hardware und Software des Menschen .....	246
Unterschiede zwischen orthodoxer und komplementärer Medizin .....	249
Ein komplementärer Weg zur Diagnose „Glutenintoleranz“. ....	251
Diagnostische Akupunktur .....	253
Ein kritischer Vergleich der Ernährungspyramiden in Europa und in den USA, als politische Direktiven. ....	257
<b>Resümee .....</b>	<b>264</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>268</b>
<b>Bildverweis .....</b>	<b>272</b>