

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Vorwort 2016	12
Historischer Abriss zu den Ernährungsgewohnheiten	16
Die Geschichte unseres Brotes	16
Brotherstellung im 20. Jahrhundert	17
Getreideanbau heute	18
Globaler Getreidekonsum heute	20
Getreide, die Familie der „Süßgräser“	22
Glutenhaltige Getreidesorten	24
Der Aufbau des Getreidekorns	25
Getreideverarbeitung und -produkte	26
Ist Vollkorn wirklich gesund?	29
Weizenvollkorn ist nicht empfehlenswert	30
Vollkorn und Glyphosat (Round Up)	31
Was ist Gluten?	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
Hinführung zu dem Themenkomplex: Glutenabhängige Erkrankungen	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 Hinweise 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
Die Darmbarriere, das Leaky-gut-Syndrom und die Therapiemöglichkeiten	101
Gesund oder krank – die Entscheidung fällt häufig im Darm	104
Blüten der Verwissenschaftlichung	106
Laktoseintoleranz und Milcheiweißunverträglichkeit	110
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 Milchinhaltstoffen	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
 Haben Sie schon einmal von „Brain Fog“, oder „clouding of consciousness“ gehört?	137
Zusammenfassung	140
 Naturheilkundliche Vorgehensweise bei Verdacht auf Gluten- und Milch/Caseinintoleranz	142
Integrale Medizin (integral = das Ganze betreffend)	143
Anamnestische Hinweise auf Glutenintoleranz	145
Kinesiologischer Lebensmitteltest.	148
 Gluten und caseininduzierte Krankheitsbilder	152
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
Gluten- und milchintolerant – und nun?	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
Unser tägliches Brot gib uns heute – aber bitte glutenfrei	199
Glutenfreie (Pseudo-)Getreide und andere Alternativen	199

Milcheiweißfreie Alternativen	203
Empfehlenswerte Lebensmittelergänzung	205
Grundlagen zum Verständnis naturheilkundlicher Therapien	210
(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
Resümee	264
Literaturverzeichnis	268
Bildverweis	272