

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	7
Der Darm – die Basis für Gesundheit	10
Der Dünndarm und die Darmzotten	12
Die Darmflora	15
Die Darmschleimhaut	18
Der Darm und das Immunsystem	20
Die Leber	21
Was ist das Leaky Gut?	27
Tight Junctions – die Schlüssellöcher im Darm	29
Folgen einer durchlässigen Darmschleimhaut	31
Beschwerden und Krankheiten, die mit Leaky Gut zusammenhängen können	33
Nahrungsmittelintoleranzen	35
Allergien und Leaky Gut	38
Pyrrrolurie – kaum bekannt und trotzdem wichtig	38
Umweltbedingte Erkrankungen und Leaky Gut	41
Nebennierenschwäche	45
• Cortisol – das Stresshormon	46
• Cortisol und der Blutzucker	47
• Cortisolmangel	47
• Nebennierenschwäche und Leaky Gut	49
• Symptome einer Nebennierenschwäche im Überblick	50
• Die 4 Stadien der Nebennierenschwäche	51
• Präparate zur Unterstützung der Nebennieren	52
• Maßnahmen zur Unterstützung der Nebennieren	53
Diagnose – wie wird ein Leaky Gut festgestellt?	54
• Zonulinbestimmung – die neue Art der Leaky Gut-Diagnose	54
• Stuhlprobe – IgA, $\beta$ -Defensin 2 Alpha-1-Antitrypsin, Candida	56
• Stuhlprobe – Diagnose der Verdauungsleistung	58
• Lactulose-Mannitol-Test	58
• Diagnose Nahrungsmittelintoleranzen	59
Ursachen für Leaky Gut	61
• Antibiotika als Ursache für Leaky Gut	61
• Magensäuremangel als Ursache für Leaky Gut	62
○ Magensäuremangel und die Folgen	63

○ Gründe für die reduzierte Magensäureproduktion	64
● Gluten – die unterschätzte Ursache für Leaky Gut	67
● Unpassende Lebensmittel	70
● Candida – Ursache und Folge beim Leaky Gut	71
● Die wichtigsten Ursachen für Leaky Gut im Überblick	75
 Behandlung des Leaky Gut	 76
● Ernährung	76
○ Unverträgliche Nahrungsmittel	79
○ Knoblauch	82
○ Rohkost bei Leaky Gut?	83
○ Smoothies – die grünen Säfte	85
○ Knochenbrühe	88
▪ Die urgesunde Knochensuppe	88
▪ Was Knochenbrühe kann	89
▪ Knochenbrühe-Rezept	90
Darmsanierung	91
Mit optimaler Verdauung zu optimaler Gesundheit	93
Magensäureproduktion anregen – so gelingt es	97
 Stress und Leaky Gut	 98
● Alarm im Körper – Was Stress im Organismus in Gang setzt	99
● Bauch und Kopf und ihre intensive Verbindung	100
● CRH - Ein Stresshormon mit unangenehmen Folgen	101
● Negativer Stress und seine Kettenreaktionen	102
 Sport und Bewegung	 105
● Die Bauch- und Rückenmuskulatur	107
● Bauch- und Rückenübungen	108
○ Holzhack-Übung	108
○ Neigende Kobra	108
○ Rückenstrecker	109
○ Stuhlübung für Anfänger	109
○ Hüftextension	109
Colon-Hydro-Therapie	110
Mit Entgiftung den Darm unterstützen	112
Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark	114
Schadstoffe meiden	120
Säure-Basen-Haushalt	122

Leaky Gut - Behandlung mit Präparaten	124
• Aloe Vera	125
• Allergolact	127
• Antipilzmittel	127
• Berberin	129
• Beta-Glucan	130
• B-Vitamine	130
• Colibiogen®	132
• Colostrum	133
• Enzyme	136
• Flohsamenschalen	138
• Glucosamin (NAG)	139
• Katzenkrallen	139
• L-Arginin	140
• L-Glutamin	141
• Mucosa compositum	144
• Mariendistel	145
• Okoubaka	146
• Omega-3-Fettsäuren	148
• Probiotika und Präbiotika	148
• Quercitin	150
• Rechtsdrehende Milchsäure (RMS)	151
• Saccharomyces boulardii	155
• Synerga®	155
• Teufelskrallen	156
• Vitamin A	156
• Vitamin C	158
• Zeolith	159
• Zink	161
25 Tipps im Überblick	162
• Tipps 1 – 4	162
• Tipps 5 – 8	163
• Tipps 9 – 12	164
• Tipps 13 – 15	165
• Tipps 16 – 19	166
• Tipps 20 – 22	167
• Tipps 23 – 25	168
Therapeutische Begleitung	168
Zum guten Schluss	171
Zur Autorin	172
Hinweise für den Leser, Bildnachweise	173