

- 9 **Glutensensitiv – was ist das?**
- 10 **Vielschichtige Symptome und Ursachen**
- 24 **Diagnostische Möglichkeiten**
- 39 **Die individuellen Auslöser finden**
- 40 **Das Stufenkonzept**
- 41 Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch führen
- 44 1. Stufe: glutenfreie Phase
- 46 Einkaufstipps für die glutenfreie Phase
- 47 Essensvorschläge für die glutenfreie Phase
- 48 Das Ernährungsprotokoll weiterführen und auswerten
- 48 Wenn keine Besserung eintritt
- 50 2. Stufe – Suchphase
- 52 Zwischenbilanz bei der Suchdiät
- 53 Weizen auf dem Prüfstand
- 54 3. Stufe: Dauerernährung
- 56 Phase 1: absolut glutenfrei
- 86 Phase 2: Suchdiät
- 122 Phase 3: Ihre Dauerernährung