

Inhalt

Einführung	9
Metabolische Individualität oder Metabolic Typing.....	11
Fallbeispiele aus meiner Praxis	12
Depressionen und Burn-out-Syndrom durch Störungen der Darmflora (Pilze)	12
Schizophreniesymptome durch Weizenbrötchen.....	14
Schizophrenie: Bericht einer 24-jährigen Patientin	15
1 Die Darm-Hirn-Verbindung	18
1.1 Immun- und Nervenzellen im Darm – Entzündungen im Darm beeinträchtigen das Gehirn.....	18
1.2 Nahrungsbestandteile belasten Gehirn	20
1.3 Die Straßen zum Gehirn.....	21
1.4 Die neue Stuhlanalyse	22
2 Die Darmflora.....	23
2.1 Die Besiedelung des Darms.....	24
2.2 Die freundlichen Bakterien (Probiotika).....	25
2.3 Laktobazillen schützen vor Allergien	27
2.4 Antibiotika verändern die Darmflora	28
2.5 Dünndarm-Fehlbesiedelung	30
2.6 Übergewicht durch bakterielle Fehlbesiedelung (Adipositas-Index)	40
2.7 Pilze im Darm (Candida)	41
2.8 Parasiten	42
3 Nahrungsmittelunverträglichkeiten.....	45
3.1 Chronisch krank durch gesunde Kost?.....	45
3.2 Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) – Eine Million Fehldiagnosen?	48
3.3 Milch und Getreide greifen Psyche an (Peptidunverträglichkeiten)	50

3.4 Getreideallergie – Glutensensibilität – Zöliakie	51
3.5 Neurologische Störungen durch Getreide.....	56
3.6 Immunologische Reaktionen durch Getreide.....	61
3.7 Blutanalysen: Gewebstransglutaminase.....	65
4 Intoleranzen	66
4.1 Farb- und Zusatzstoffe greifen Psyche an	66
4.2 Aromen – die industriellen Geschmacksmonster	69
4.3 Zusatzstoff Aluminium und Alzheimer	69
4.4 Bluthochdruck durch Fruktose	70
4.5 Fruchtzucker und Depressionen – Obst und Gemüse als Ursache für Depressionen, Gicht und Vitaminmangel	70
4.6 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)	72
5 Medikamente zerstören den Darm	75
5.1 Vorsicht Magenschutz! Keine Säureblocker bei Oberbauchbeschwerden!	75
5.2 Aspirin, Ibuprofen, Cortison und »Magenschutz«	77
5.3 Verdauungsstörungen und Allergien durch Säureblocker.....	79
6 Das Enzym-Konzept.....	82
6.1 Enzyme steuern Stoffwechsel- und Verdauungs- prozesse	82
6.2 Welche Arten von Enzymen gibt es?	83
6.3 Tierische und pflanzliche Enzyme.....	86
6.4 Proteinverdauung und Immunsystem.....	89
6.5 Die Aufgaben der einzelnen Enzyme.....	91
7 Chronisch krank durch Entzündungen im Darm.....	100
7.1 Alzheimer beginnt im Darm.....	100
7.2 Autismus beginnt im Darm	102
7.3 Parkinson beginnt im Darm	104
7.4 Depressionen durch Entzündungen	106

7.5 Darm-Leber-Gehirn	110
7.6 Reizdarm durch Mikroentzündungen und Neurotransmitter	112
8 Diagnostik.....	113
8.1 Genetische Stuhlanalysen	113
8.2 Blutanalyse auf Pilze: Candida-Immun-Komplex (CIK)	116
8.3 Urintest: Darm-Stoffwechsel (Dysbiose-Marker/Pilz- und Bakteriengifte).....	116
8.4 Urintest: Leaky-Gut-Test (Darmdurchlässigkeit)	122
8.5 Peptidanalyse (Gluten- und Casomorphine)	126
8.6 Der H ₂ -Atemgas-Test (Laktose-Fruktose-Intoleranz).....	126
8.7 Blutanalysen.....	129
9 Therapie: Regulierung und Aufbau der Darmflora.....	136
Das 4-R-Programm (Remove, Replace, Reinoculate, Repair)	136
9.1 Remove (Eliminieren/Weglassen).....	136
9.2 Replace (Ersetzen/Hinzufügen).....	139
9.3 Reinoculate (Neubesiedelung).....	139
9.4 Repair (Reparatur)	141
9.5 Neuroprotektion durch Nährstoffe	145
Literatur/Quellen	147
Buchempfehlungen.....	155
Hilfreiche Links.....	157
Anlaufstellen für Diagnostik, Therapie und Fortbildung	158
Danke.....	160

Hinweis: Alle Abbildungen und Grafiken finden Sie in der Mitte des Buches noch einmal in Farbe.