

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>10</b>
Was ist GAPS? .....	11
<b>Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers! .....</b>	<b>17</b>
Pleomorphismus.....	35
<b>Was der Darm für uns tut.....</b>	<b>46</b>
Woher stammt die Darmflora?.....	55
Freund oder Feind? .....	60
<b>Immunsystem .....</b>	<b>64</b>
Was ist Autoimmunität? .....	68
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten.....	76
Gesegnet sei das Fieber!.....	87
Ein Hoch auf die Erkältung!.....	91
Ernähren Sie Ihr Immunsystem gut!.....	94
<b>Hormone .....</b>	<b>102</b>
Abnorme Schilddrüsenfunktion.....	105
Abnormale Nebennierenfunktion .....	110
Geschlechtsdrüsen .....	114
<b>Die Leber und die Lunge .....</b>	<b>119</b>
Die Leber .....	119
Die Lunge.....	127
Asthma .....	129
<b>Toxine und Parasiten .....</b>	<b>134</b>
<b>Knochen und Zähne .....</b>	<b>145</b>
<b>Unterleibsprobleme.....</b>	<b>162</b>
Chronische Blasenentzündung.....	162

Frauenprobleme .....	165
Männerprobleme.....	167
<b>Das Verhalten von Menschen, die unter dem GAP-Syndrom leiden ...</b>	<b>171</b>
<b>Nahrungsmittelsüchte .....</b>	<b>175</b>
<b>Nahrungsmittel.....</b>	<b>183</b>
Welche Speisen Menschen mit GAP-Syndrom essen und welche sie meiden sollten.....	183
Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten.....	183
Zusammenfassung.....	189
Bitte keine industriell verarbeiteten Lebensmittel!.....	191
Zu vermeidende Nahrungsmittel.....	202
Empfohlene Nahrungsmittel.....	204
Können wir den Bio-Etiketten im Supermarkt vertrauen?.....	226
Empfohlene Lebensmittel .....	228
<b>Behandlung.....</b>	<b>231</b>
<b>Die GAPS-DIÄT.....</b>	<b>234</b>
Befolgung der Diät.....	234
Das gesamte Spektrum der GAPS-Diät: .....	235
<b>Die GAPS-Einführungsdiät.....</b>	<b>236</b>
Befolgung der GAPS-Einführungsdiät.....	240
<b>Die GAPS-Volldiät.....</b>	<b>250</b>
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten .....	253
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten: Zusammenfassung .....	257
<b>Die pflanzenfreie GAPS-Diät .....</b>	<b>262</b>
<b>Die ketogene GAPS-Diät.....</b>	<b>276</b>
<b>Die pflanzenreichere GAPS-Diät.....</b>	<b>280</b>
<b>GAPS-Flüssigkeitsfasten .....</b>	<b>283</b>

## **6 INHALTSVERZEICHNIS**

<b>Beenden der GAPS-Diät.....</b>	<b>294</b>
<b>Das GAPS-Mahlzeiten-Ritual .....</b>	<b>296</b>
<b>Was wir essen sollten und warum: einige Rezepte.....</b>	<b>299</b>
Inhaltsverzeichnis.....	300
Warum Fleischbrühe? .....	303
Die Zubereitung von Fleischbrühe .....	306
Grundrezept für Suppen .....	309
Fermentierte probiotische Getränke .....	325
Joghurt, Kefir und Sauerrahm.....	327
Fermentierte Hülsenfrüchte	
(Bohnen, Linsen und getrocknete Erbsen).....	333
Fermentiertes Getreide und Pseudogetreide.....	337
<b>Vegetarismus .....</b>	<b>384</b>
<b>Des einen Freud ist des anderen Leid .....</b>	<b>397</b>
<b>Nahrungsergänzung für Menschen mit GAP-Syndrom .....</b>	<b>416</b>
1. Probiotika.....	417
2. Fette: Die guten und die bösen .....	429
3. Lebertran .....	452
4. Verdauungsenzyme.....	462
5. Supplementierung von Vitaminen und Mineralstoffen.....	469
<b>Entgiftung für Menschen, die unter GAPS leiden.....</b>	<b>473</b>
1. Reduzieren Sie Ihre allgemeine toxische Belastung.....	475
3. Schwimmen und Barfußgehen .....	484
4. Sonnenbaden .....	485
5. Entsaften .....	489
Toxische Metalle.....	494
<b>Darmpflege.....</b>	<b>510</b>
Durchfall.....	510

Koprostase (Kotstauung) mit Over-spill-Syndrom.....	511
Verstopfung .....	512
Einläufe.....	517
<b>Heilung .....</b>	<b>528</b>
<b>Der Geist ist stärker als der Körper .....</b>	<b>540</b>
<b>Ein paar letzte Anmerkungen .....</b>	<b>547</b>
Das Genesen von einer chronischen Krankheit muss mit spiritueller Arbeit einhergehen! .....	547
Unsere Gesundung muss mit der Wiederverbindung mit unserem Planeten einhergehen! .....	552
Um von einer chronischen Krankheit zu genesen, ist Vorsicht gegenüber der Wissenschaft geboten!.....	556
Ihr eigener Körper, Ihr Geist und Ihre Seele sind Ihre Heiler.....	558
<b>Von A bis Z: GAPS-Erkrankungen in alphabetischer Reihenfolge .....</b>	<b>560</b>
Alkoholismus.....	562
Alopecia Areata (kreisrunder Haarausfall).....	563
Amyotrophe Lateralsklerose (Lou-Gehrig-Krankheit) und andere Motoneuronenerkrankungen (MNDs).....	564
Asthma und andere Lungenerkrankungen.....	564
Bauchspeicheldrüsenprobleme.....	565
Bettnässen, Blasenentzündung und andere Harnprobleme .....	568
Borreliose, MSIDS (infektionsbedingte Multisystemerkrankung) und andere Infektionen.....	569
Diabetes, Typ 1.....	573
Diabetes, Typ 2 .....	574
Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO - Small Intestinal Bacterial Overgrowth).....	575
Ekzeme .....	576

## **8 INHALTSVERZEICHNIS**

FPIES (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrom – durch Nahrungsmittelprotein verursachtes Syndrom entzündeter Dünnd- und Dickdarmschleimhäute).....	577
Gedeihstörung .....	578
Gicht.....	578
Hämorrhoiden .....	579
Heißhunger auf Zucker, Heißhunger auf Schokolade .....	580
Heuschnupfen .....	581
Kollagenosen (rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus erythematoses, systemische Sklerose, Ehlers-Danlos-Syndrom, Alport-Syndrom und viele andere) .....	581
Kopfschmerzen	
(Migräne, Spannungskopfschmerzen und andere).....	582
Körper- und Mundgeruch.....	585
Lebensmittelvergiftung .....	586
Magenbeschwerden.....	588
Metabolisches Syndrom: Fettleibigkeit, Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Krebs, Alzheimer und mehr .....	593
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa .....	596
Müdigkeit (chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, Myalgische Enzephalomyelitis etc.).....	596
Mundbeschwerden.....	598
Myelin- und demyelinisierende Krankheiten (Multiple Sklerose, Neuropathien, Leukodystrophien, Myelopathien, Charcot-Marie-Tooth-Erkrankung, Guillain-Barre-Syndrom und andere) .....	599
Nasennebenhöhlenentzündung, chronisch (Sinusitis) .....	605
Nierenprobleme .....	606
Ohrinfektionen .....	608

PANDAS (Pädiatrische autoimmune neuropsychiatrische Störungen im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektionen) .....	609
Parasiten und Würmer.....	611
Reizdarmsyndrom.....	616
Rückenschmerzen, chronische.....	617
Schimmelpilzempfindlichkeit/-allergie, Multiple Chemikalien-Sensitivität .....	618
Schuppenflechte.....	618
Speiseröhrenbeschwerden.....	619
Spondylitis ankylosans .....	620
Stillen durch eine Amme .....	622
Stottern .....	625
Unfruchtbarkeit.....	625
Vitiligo (Weißfleckenkrankheit).....	626
Zerebralparese.....	627
Zöliakie.....	627
Zwölffingerdarm, Probleme .....	628
<b>Empfohlene Lektüre .....</b>	<b>630</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>632</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>705</b>
<b>Bezugsquellen.....</b>	<b>713</b>
<b>Stimmen aus der Fachwelt .....</b>	<b>714</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>717</b>