

Inhaltsverzeichnis

Einführung	10
Was ist GAPS?	11
Gute Gesundheit beginnt im „Mutterboden“ unseres Körpers!	17
Pleomorphismus	35
Was der Darm für uns tut.....	46
Woher stammt die Darmflora?.....	55
Freund oder Feind?	60
Immunsystem	64
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
Hormone	102
Abnorme Schilddrüsenfunktion.....	105
Abnormale Nebennierenfunktion	110
Geschlechtsdrüsen	114
Die Leber und die Lunge	119
Die Leber	119
Die Lunge.....	127
Asthma	129
Toxine und Parasiten	134
Knochen und Zähne	145
Unterleibsprobleme.....	162
Chronische Blasenentzündung.....	162

Frauenprobleme	165
Männerprobleme.....	167
Das Verhalten von Menschen, die unter dem GAP-Syndrom leiden	171
Nahrungsmittelsüchte	175
Nahrungsmittel.....	183
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
Behandlung.....	231
Die GAPS-DIÄT.....	234
Befolgung der Diät.....	234
Das gesamte Spektrum der GAPS-Diät:	235
Die GAPS-Einführungsdiät.....	236
Befolgung der GAPS-Einführungsdiät.....	240
Die GAPS-Volldiät.....	250
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten	253
Fahrplan zur Einführung von Milchprodukten: Zusammenfassung	257
Die pflanzenfreie GAPS-Diät	262
Die ketogene GAPS-Diät.....	276
Die pflanzenreichere GAPS-Diät.....	280
GAPS-Flüssigkeitsfasten	283

Beenden der GAPS-Diät.....	294
Das GAPS-Mahlzeiten-Ritual	296
Was wir essen sollten und warum: einige Rezepte.....	299
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
Vegetarismus	384
Des einen Freud ist des anderen Leid	397
Nahrungsergänzung für Menschen mit GAP-Syndrom	416
1. Probiotika.....	417
2. Fette: Die guten und die bösen.....	429
3. Lebertran	452
4. Verdauungsenzyme.....	462
5. Supplementierung von Vitaminen und Mineralstoffen.....	469
Entgiftung für Menschen, die unter GAPS leiden.....	473
1. Reduzieren Sie Ihre allgemeine toxische Belastung.....	475
3. Schwimmen und Barfußgehen	484
4. Sonnenbaden	485
5. Entsaften	489
Toxische Metalle	494
Darmpflege.....	510
Durchfall.....	510

Koprostase (Kotstauung) mit Over-spill-Syndrom.....	511
Verstopfung	512
Einläufe.....	517
Heilung	528
Der Geist ist stärker als der Körper	540
Ein paar letzte Anmerkungen	547
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
Von A bis Z: GAPS-Erkrankungen in alphabetischer Reihenfolge	560
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

FPIES (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrom – durch Nahrungsmittelprotein verursachtes Syndrom entzündeter Dünn- und Dickdarmschleimhäute).....	577
Gedeihstörung	578
Gicht.....	578
Hämorrhoiden.....	579
Heißhunger auf Zucker, Heißhunger auf Schokolade.....	580
Heuschnupfen.....	581
Kollagenosen (rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus erythematodes, 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, Herzkrank- heiten, 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
Empfohlene Lektüre	630
Quellenverzeichnis.....	632
Stichwortverzeichnis	705
Bezugsquellen.....	713
Stimmen aus der Fachwelt	714
Impressum	717