

- 9 Die Grundlagen
- 10 Was bedeutet eigentlich HPU?
- 10 Was Gifte im Körper bewirken
- 11 Was ist bei HPU im Stoffwechsel anders?
- 11 Symptome bei HPU
- 12 Wer ist betroffen?
- 12 Behandlung der HPU
- 14 Was können Sie noch tun?
- 16 **Physiologie der Verdauung**
  - 16 Der Weg der Nahrung
  - 17 Sensible Schritte genauer betrachtet
  - 18 Die Verdauung bei HPU
  - 20 Ohne Mikronährstoffe geht nichts
- 23 **Wie unsere Ernährung HPU beeinflusst**
- 24 **Unsere Lebensmittel heute**
  - 25 Glyphosat
  - 27 Weitere verdauungsschädliche Gifte und Zusatzstoffe
  - 29 Reicht eine »normale Ernährung« denn nicht aus?
- 31 **Stress, Hormone und Verdauung**
  - 31 Die Stressachse
- 35 Vom Symptom bis zur Behandlung
- 36 **Symptome und Diagnostik**
  - 36 Magenbeschwerden
  - 37 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 42 **Laboruntersuchungen**
  - 43 pH-Wert messen
  - 43 Mikroorganismen bestimmen
  - 45 Auf Darmentzündung testen
  - 45 Parasiten zuverlässig nachweisen
  - 45 Nahrungsmittelunverträglichkeiten nachweisen
- 47 **Therapie HPU-bedingter Magen-Darm-Probleme**
  - 47 Bei Magen-Darm-Beschwerden
  - 49 Wirksame Ernährungsregeln
  - 52 Präbiotika
  - 52 Wohin wollen wir?
- 57 **Kleine Ernährungslehre**
- 58 **Makronährstoffe**
  - 58 Fette
  - 62 Kohlenhydrate
  - 65 Proteine

- 67 So gelingt die Ernährungs-umstellung
- 68 Wenn uns der Kopf im Weg steht
- 68 ... kann das organische Ursachen haben
- 70 Ihr Weg zu einer neuen Ernährungsweise
  - 70 Ohne Konsequenz geht es nicht
  - 71 Vorschläge für eine schrittweise Veränderung
  - 72 Wie lange bleibt man dabei?
  - 73 Worauf Sie beim Einkaufen achten sollten
- 76 Antinährstoffe
  - 76 Lektine
  - 77 Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs)
  - 77 Phytinsäure
- 78 Fermentierte Lebensmittel = lebendige Lebensmittel
  - 78 Vorteile der Fermentation
  - 79 Wirkung der Milchsäure auf den Körper
- 83 Rezepte
- 84 Hinweise zu den Rezepten
- 85 Austauschzutaten
- 88 Frühstück
- 96 Salate und Suppen
- 108 Kleinigkeiten, Beilagen, Dips und Saucen
- 124 Hauptgerichte
- 152 Brot, Kuchen und Desserts
- 160 Service
  - 160 Vorlage für ein Ernährungstagebuch
  - 162 Rezept- und Zutatenverzeichnis
  - 163 Stichwortverzeichnis
  - 166 Empfehlungen der Autorinnen
  - 167 Quellenangaben