

- 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