

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT .....</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1: DIE GESUNDE VERDAUUNG UND DER GESUNDE DARM – EIN KURZER ÜBERBLICK .....</b>	<b>11</b>
<b>KAPITEL 2: NÄHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN.....</b>	<b>23</b>
WIE KOMMT ES ZU EINER NÄHRUNGSMITTELINTOLERANZ UND WESHALB SIND MANCHE MENSCHEN EHER DAVON BETROFFEN UND MANCHE NICHT? .....	23
URSACHEN ERKENNEN IST BESSER ALS SYMPTOME BEHANDELN .....	29
<b>KAPITEL 3: HÄMOPYRROLLAKTAMURIE – DIE STOFFWECHSELSCHWÄCHE ALS MÖGLICHE URSACHE VON NÄHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN .....</b>	<b>37</b>
DIE SYMPTOME DER STOFFWECHSELSCHWÄCHE HPU.....	37
AUSWIRKUNGEN DER HPU AUF KÖRPER UND PSYCHE – WODURCH ENTSTEHEN DIE SYMPTOME? .....	42
SO KANN MAN DIE HPU DIAGNOSTIZIEREN .....	49
<b>KAPITEL 4: HPU ALS ENTGIFTUNGSSTÖRUNG.....</b>	<b>57</b>
WIE DIE ENTGIFTUNG IM KÖRPER FUNKTIONIERT.....	57
AN WELCHEN PUNKTEN EINE HPU DIE ENTGIFTUNG STÖREN KANN.....	60
WELCHE FOLGEN EINE GESTÖRTE ENTGIFTUNG HABEN KANN.....	64
<b>KAPITEL 5: AUSWIRKUNGEN EINER GESTÖRTEN ENTGIFTUNG SPEZIELL AUF DEN DARM UND DIE AUSBILDUNG VON NÄHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN .....</b>	<b>73</b>

<b>KAPITEL 6: WEITERE STÖRUNGEN DER VERDAUUNG DURCH DIE HPU .....</b>	<b>83</b>
<b>KAPITEL 7: DIE THERAPIE – WIE ICH AUS DEM TEUFELSKREIS HERAUSKOMME.....</b>	<b>93</b>
DARMUNTERSTÜTZUNG .....	93
MIKRONÄHRSTOFFE.....	96
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG .....	101
THERAPIE VON INFektIONEN .....	103
HILFREICHE LEBENSVERÄNDERUNGEN .....	104
<b>ABSCHLIEßENDER ÜBERBLICK .....</b>	<b>109</b>
<b>REZEPTE .....</b>	<b>113</b>
<b>KONTAKT .....</b>	<b>117</b>
<b>WEITERE PUBLIKATIONEN DES MENTOREN-VERLAGES .....</b>	<b>119</b>