

Inhalt

Hilfe bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen 13

- 1 Colitis ulcerosa und Morbus Crohn im Überblick 14
- 2 CED und Autoimmunerkrankungen 19
- 3 Die Autoimmun-Triade 24
- 4 Die Rolle des Mikrobioms 50
- 5 Diät als Therapie bei entzündlichen Erkrankungen 71
- 6 Keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel 91
- 7 Chronischer Stress 98
- 8 Medizinische Leitlinien und die Pharmaindustrie 123
- 9 SCD – Hilfe für Betroffene 133

Die Spezielle Kohlenhydrat-Diät und die GAPS-Diät 149

- 10 Die Spezielle Kohlenhydrat-Diät (SCD) 150
- 11 Die GAPS-Diät (Gut and Psychology Syndrome Diet) 174

Praktische Hinweise für den Weg zur Heilung 189

12 Esskultur 190

13 Lebensmittel, die helfen 192

14 Nahrungsergänzungsmittel 199

15 Körperpflegeprodukte und Reinigungsmittel 202

16 Smartphone, WLAN und blaues Licht 203

17 Bewegung, am besten in der Natur 205

18 Labor-Untersuchungen 206

19 Natürliche Behandlungsmethoden bei CED 207

20 Krankheit als Chance 212

Danksagung 224

Quellenangaben 225

Sachverzeichnis 241