

Danksagung	VIII
Einleitung: „Live Dirty, Eat Clean“	IX

Teil 1

Die Darmbakterien
und ihre Aufgaben

KAPITEL 1

Der Zoo in unserem Körper.....	18
---------------------------------------	-----------

KAPITEL 2

Mikroben, unsere Arbeiterbienen	25
--	-----------

Teil 2

Chaos im Mikrobiom

KAPITEL 3

Die Hygiene-Hypothese und die modernen Plagen ..	36
---	-----------

KAPITEL 4

Pharmageddon und das Antibiotika-Paradoxon.....	54
--	-----------

KAPITEL 5

Leiden Sie an Dysbiose?	67
--------------------------------------	-----------

KAPITEL 6

Sind unsere Bakterien für unsere Fettleibigkeit verantwortlich?	120
--	------------

KAPITEL 7

Moderne Störfaktoren für das Mikrobiom.....	127
--	------------

Teil 3

Zurück zur Natur

KAPITEL 8

Einführung des „Live Dirty, Eat Clean“-Plans146

KAPITEL 9

Die „Live Dirty, Eat Clean“-Diät.....150

KAPITEL 10

Die „Live Dirty“-Lebensweise..... 171

KAPITEL 11

Renaturierung als Heilungsansatz.....185

KAPITEL 12

**Bakterien statt Arzneimittel: Probiotika und
andere Nahrungsergänzungsmittel 204**

KAPITEL 13

**Was Sie schon immer über Stuhltransplantationen
wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen
wagten217**

Teil 4

Die Rezepte

KAPITEL 14

Rezepte für die Mikrobiom-Lösung 238

Stichwortverzeichnis..... 330

Über die Autorin/Bezugsquellen 340

Impressum.....341

EINLEITUNG

„Live Dirty, Eat Clean“

Mein Mann ist nicht ganz mit meinem Vorhaben einverstanden, unser Haus in der Stadt zu verkaufen, auf einen Bauernhof zu ziehen, unsere eigenen Tiere zu halten und unser Obst und Gemüse selbst anzubauen. Da aber vieles in den Regalen der Supermärkte voller chemischer Substanzen und ohne jegliche echte Nährstoffe ist, scheint es mir eine gute Idee zu sein, unsere gesamte Nahrung selbst zu kontrollieren und sicherzustellen, dass sie aus der Natur und nicht aus der Fabrik kommt. Glücklicherweise leben wir in Washington, D.C., wo es viele Bauernmärkte und die *Community Supported Agriculture* (CSA) gibt, eine Versorgungsgemeinschaft von Landwirten und Verbrauchern – auf eine echte Farm zu ziehen, mag also etwas übertrieben erscheinen. Der eigentliche Grund aber ist: Ich möchte, dass meine Tochter in einer im wahrsten Sinne des Wortes schmutzigen Umgebung aufwächst – mit wenig Seife und Shampoo, dafür mit vielen dreckigen Aufgaben, die Tiere mit sich bringen. Ich habe über ihre Geschichte und ihr Pech mit Antibiotika in meinem ersten Buch *Gutbliss* berichtet. Seitdem habe ich Hunderte Patienten mit ähnlichen Geschichten gesehen und bin heute mehr denn je davon überzeugt, dass ein geschädigtes Mikrobiom – die Billionen von Organismen, die unseren Verdauungstrakt besiedeln – die Ursache vieler unserer heutigen gesundheitlichen Probleme ist. Herauszufinden, wie man diesen Schaden beheben kann und wie wir uns „renaturieren“ können, ist zum wichtigsten Anliegen meiner Arbeit als Ärztin und zu einer persönlichen Entdeckungsreise in unserem eigenen Haushalt geworden. Ein wenig „schmutziger“ zu leben und ein wenig „sauberer“ zu essen, ist ohne Frage ein wichtiger Teil der Lösung.

Wir haben uns weit von der Natur entfernt

Unsere Vorfahren hatten eine symbiotische Beziehung zu ihren Mikroben, die sich über Millionen von Jahren entwickelt hatten und ihnen gute Dienste leisteten. Sie waren gute Wirte einer großen Zahl mikroskopisch kleiner Kreaturen, darunter Würmer und andere Parasiten, die ihrer Gesundheit zuträglich waren. Für sie ging die größte Bedrohung von Raubtieren und Nahrungsmangel aus, nicht von Hunderten von Krankheiten, die uns heute zu schaffen machen. Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass wir mit den vielen Anstrengungen, uns und unsere Umgebung zu „entnaturieren“, um gesünder zu werden, im Grunde genommen in einigen wichtigen Punkten sehr viel kränker geworden sind.

Die Urbanisierung und die moderne Medizin haben unser Leben zweifellos verbessert, aber sie haben auch neue Praktiken mit sich gebracht – übermäßigen Einsatz von Antibiotika, Chlorung des Trinkwassers, industriell verarbeitete Nahrungsmittel voller chemischer Substanzen und Hormone, Mikroben zerstörende Pestizide, die wachsende Anzahl von Kaiserschnitt-Geburten –, die unser Mikrobiom verwüstet haben, indem die Anzahl der Organismen vermindert wurde – ebenso wie ihre Vielfalt. Die Folge ist eine große Bandbreite moderner Krankheiten, einschließlich Asthma, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit, Krebs, Reizdarmsyndrom, Angstzustände und Herzerkrankungen. Der Anstieg dieser Krankheiten ist untrennbar mit dem schonungslosen Angriff auf unser Mikrobiom verbunden und eine Folge unserer übermäßig hygienischen Lebensweise.

Wer wusste schon vor zehn Jahren, dass jedes während der Erkältungs- und Grippezeit verordnete Antibiotikum uns einer Morbus-Crohn-Diagnose näher bringen oder dafür sorgen konnte, dass wir dicker werden? Keiner von uns Ärzten, die solche Rezepte ausstellten, war sich bewusst, dass er mit seinem wohlmeinenden Versuch, einen Schnupfen zu heilen, vermutlich den Weg zu einer echten Krankheit ebnete. Die vorherrschende Lehrmeinung war – und ist es teilweise auch heute noch –, dass Keime schlecht sind und wir sie loswerden müssen und dass

Antibiotika gut sind und wir sie einnehmen sollten. Und genau das haben wir getan: Ein durchschnittliches US-amerikanisches Kind wird wegen vorwiegend unbedeutender Erkrankungen, die nicht behandelt werden müssten, mehr als ein Dutzend Mal mit Antibiotika behandelt, bevor es ins College kommt. Obwohl umfassende Forschungsarbeiten in den letzten Jahren die Zusammenhänge aufgedeckt haben, beharren viele Ärzte und deren Patienten auf ihrem Standpunkt und machen für jedes Zeichen einer mikrobiellen Störung missliche Umstände oder schlechte Gene verantwortlich, ohne jemals die Grundursache zu hinterfragen oder zu verstehen.

Weniger ist oft mehr

Ich selbst habe es erst verstanden, nachdem meine Tochter bei der Geburt und während der gesamten Kindheit mit Antibiotika behandelt wurde, die eine Reihe von Vorfällen auslösten, die ihre Gesundheit auch heute noch, zehn Jahre später, beeinträchtigen. Ich habe meine Ausbildung in hervorragenden Einrichtungen erhalten und habe an einem führenden Lehrkrankenhaus als Gastroenterologin gearbeitet, hatte aber, wie die meisten Ärzte, keine Vorstellung davon, dass genau die Antibiotika, die ich für so hilfreich hielt, tatsächlich zu Krankheiten führten, indem sie das Mikrobiom meiner Tochter in einer Zeit schwächten, in der es am empfindlichsten war, und sie damit anfälliger für Infektionen und Entzündungen machten. Ich wünschte, ich hätte damals gewusst, was ich heute weiß und Tag für Tag dazulerne: Dass Krankheit häufig die Folge einer zu geringen und nicht einer zu hohen Menge von Bakterien ist und dass weniger oft mehr ist, wenn es um eine medizinische Intervention geht.

Reha für Ihr Mikrobiom

In meiner gastroenterologischen Praxis sehe ich täglich Patienten mit Anzeichen eines gestörten Mikrobioms: Völlegefühl, Leaky-Gut-Syndrom, Reizdarm, Glutenunverträglichkeit, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Ekzeme, Schilddrüsenstörungen, Gewichtsprobleme, Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit. Dr. Martin Blaser, ein Spezialist für Infektionskrankheiten, beschreibt es als eine regelrechte Epidemie „fehlender Mikroben“. Die Symptome variieren, aber die Geschichte ist immer die gleiche: Die übereifrige Einnahme von Antibiotika, oft begleitet von einer westlichen Ernährung, die aus vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, aber wenigen unverdaulichen Pflanzenfasern besteht – der bevorzugten Nahrung der Darmbakterien.

Die Neubesiedelung des Mikrobioms kann zu einem schwierigen Unterfangen werden, aber die gute Nachricht ist, dass es den meisten Menschen dann besser geht. Die Mikroben ändern sich und entwickeln sich ständig weiter, und selbst wenn sie durch Arzneimittel, Entzündungen oder die Ernährung schwer geschädigt wurden, kann die Situation enorm verbessert werden, indem man darauf achtet, was man seinem Körper sowohl innen als auch außen zumutet. Ihr Mikrobiom von heute ist nicht das, mit dem Sie geboren wurden, und auch nicht das, das Sie im nächsten Jahr oder in der kommenden Woche haben werden. Es ist hochdynamisch, verändert sich ständig und passt sich an die innere und äußere Umgebung an.

Im Studium habe ich gelernt, wie man Keime ausrottet. Ein Vierteljahrhundert später bringe ich meinen Patienten bei, wie sie ihren eigenen zu neuem Leben verhelfen können: Welche Nahrungsmittel sie essen sollten, wie sie ihren Körper und ihr Zuhause pflegen können, ohne ihre Mikroben zu zerstören, welche Fragen sie stellen sollten, wenn ihr Arzt ihnen Antibiotika empfiehlt, und ob ein Probiotikum oder sogar eine Stuhltransplantation nützlich sein könnten. Dies sind meiner Meinung nach die neuen und unverzichtbaren Überlebentechniken, um in unserer sauberen Welt gesund zu leben. Sie alle sind in dem „Live Dirty, Eat Clean“-Plan am Ende dieses Buches näher erläutert.

Wenn schmutzige Kinder zu sauberen Erwachsenen werden – Meine eigene Renaturierung

Ich habe meine frühe Kindheit in den Tropen verbracht und gegessen, was auf der Farm meines Großvaters auf fruchtbarem Boden wuchs, der von einer Herde von Ziegen (die wir manchmal auch aßen) statt mit chemischen Substanzen gedüngt wurde. Wir lebten in den Hügeln am Stadtrand, streunten nach der Schule mit unserem Hund herum, erforschten Wassergräben, pflückten Mangos und Orangen von den Bäumen in unserem Garten und zogen uns gelegentlich Madenwürmer zu, weil wir immer barfuß unterwegs waren. Bei uns zu Hause wurde viel Wert auf Schularbeiten und sportliche Aktivitäten gelegt, aber Schuhe, Duschen und Shampoo waren mehr oder weniger freigestellt. Mein Vater war Orthopäde und Chirurg, der große Angst davor hatte, seine Kinder würden sich zu Hypochondern entwickeln. Egal, was uns plagte – von einer Erkältung bis hin zu einem verstauchten Knöchel –, sein medizinischer Rat lautete immer: Leg dich ins Bett, morgen früh wirst du dich besser fühlen. Wir wurden gegen die ernstesten Sachen (Polio und Pocken) geimpft, aber nicht gegen die weniger wichtigen (Keuchhusten und Windpocken). Meine Tochter war häufiger beim Arzt, bevor sie in den Kindergarten kam, als ich in meinem ganzen Leben.

Wie also konnte es passieren, dass ich trotz meiner schmutzigen Kindheit mit biologisch angebauter Nahrung, schützenden Parasiten, viel Zeit in der freien Natur und wenig Berührung mit einer übereifrigen medizinischen Versorgung als Erwachsene schließlich nicht nur an einem, sondern gleich an drei Symptomen einer mikrobiellen Störung litt – Ekzeme, Rosazea und Überbesiedelung mit Hefepilzen? Es dauerte eine Weile, bis ich es herausgefunden hatte. Es war mir gelungen, starke mikrobielle Störfaktoren wie die Antibiotika, die mir im College gegen Akne verschrieben wurden, und die Antibabypille über einen Zeitraum von 20 Jahren ohne negative Auswirkungen zu überstehen. Als das Leben dann aber komplizierter wurde, waren unablässiger Stress und die Kekse, Kuchen und Süßigkeiten, die

ich konsumierte, um ihn zu bekämpfen, letztendlich mein Verderben. Die westliche zucker- und fettreiche Ernährung fördert das Wachstum der falschen Bakterienstämme im Darm und eine Lebensweise, die keine Zeit lässt, nach draußen zu gehen und den Duft der Rosen wahrzunehmen. Sie kann der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt, vor allem, wenn zusätzliche Risikofaktoren vorliegen, wie in meinem Fall zahlreiche Antibiotikatherapien.

Krankheit beginnt im Mikrobiom

Meine persönliche Erfahrung, wie mangelhafte Ernährung und Stress die Auswirkungen eines geschädigten Mikrobioms zum Vorschein bringen und zu einer Vielzahl von Symptomen führen können, ist typisch für das, was die meisten meiner Patienten erlebt haben: eine Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens, gekennzeichnet durch unzusammenhängende Erkrankungen, die aus dem Nichts auftauchen und den Betroffenen ratlos zurücklassen.

Störfaktoren für das Mikrobiom sind überall – in den Speisen, die wir zu uns nehmen, unserem Trinkwasser, den Produkten, die wir verwenden, und den Arzneimitteln, die wir einnehmen – und die klinischen Krankheitsbilder eines gestörten Mikrobioms sind unterschiedlich und treten bei Menschen jeder Altersgruppe und in jeder Lebensphase auf. Vermutlich gibt es auch in Ihrer Familie jemanden mit Asthma, Allergien, Ekzemen, Thyreoiditis, Diabetes, Arthritis oder einer der vielen anderen Störungen, die, wie wir jetzt herausfinden, die gleiche Grundursache haben. Ein gestörtes Mikrobiom ist nicht die einzige Ursache für diese Krankheitsbilder, aber es ist oft ein maßgeblicher Faktor, der mit den genetischen und umweltbedingten Faktoren interagiert und dann einen Krankheitsschub auslöst. Deshalb ist es wichtiger als jemals zuvor zu verstehen, wie komplex und wichtig die Rolle der Bakterien ist, wenn es um unsere Gesundheit geht, damit man, falls und wenn das Mikrobiom gestört ist, anfangen kann sich selbst zu heilen.

Die in diesem Buch vorgestellten Lösungen basieren auf klinischen Tests, die wir bei unseren Patientinnen im Digestive Center for Women durchgeführt haben, auf Daten aus anderen wissenschaftlichen Studien, veröffentlichten Aufsätzen, der Versuch-Irrtum-Methode, Schilderungen von Patienten, die berichtet haben, was bei ihnen gewirkt hat, sowie auf einer seit fast 20 Jahren durchgeführten sorgfältigen Beobachtung von Menschen mit allen Symptomen eines gestörten bakteriellen Gleichgewichts – von schweren Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bis hin zu Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. Sie beruhen außerdem auf der Erforschung meiner eigenen gesundheitlichen Probleme und ihrer Heilung.

Das neue Verständnis, Bakterien eher als Freund denn als Feind zu sehen, steht im Zentrum einer revolutionären Entwicklung im Gesundheitswesen, die uns dazu zwingt, unsere Lebensweise, aber auch unsere medizinischen Verfahren mit neuen Augen zu überprüfen und zu bedenken, wie sich unser modernes Leben und unsere täglich getroffenen Entscheidungen auf das Leben unserer Mikroben auswirken – und wie unsere Mikroben ihrerseits uns beeinflussen. Klar geworden ist in jedem Fall, dass die Gesundheit des Einzelnen und die Gesundheit von uns allen davon abhängt. Meine aufrichtige Hoffnung ist, dass dieses Buch Ihnen die Mikrobiom-Lösung an die Hand gibt, die Sie dabei unterstützt, Ihre Gesundheit und Vitalität wiederzuerlangen und den Weg eines schmutzigeren Lebens ohne Krankheiten einzuschlagen.

Bis bald, wir sehen uns auf der Farm!

KAPITEL 3

Die Hygiene-Hypothese und die modernen Plagen

Viele von uns wurden in dem Glauben erzogen, dass es besser ist sauber zu sein als schmutzig. Aber immer mehr wissenschaftliche Belege zeigen, dass wir mit dieser Prämisse auf das falsche Ziel zusteuern, wenn es um die Gesundheit des Menschen geht. Die mikrobiellen Gemeinschaften, die bei der Geburt, im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit gebildet werden, formen unsere Gesundheit während des Wachstums und tragen entscheidend dazu bei, ob wir krank werden oder gesund bleiben. Die Verwilderung der körpereigenen Landschaft hat zu ungeahnten gesundheitlichen Bedrohungen und zur Entstehung neuer Krankheiten geführt.

Mikroben und die Plagen unserer Zeit

1932 veröffentlichten der Gastroenterologe Dr. Burrill Crohn und seine Kollegen am Mount Sinai Hospital eine Abhandlung, in der sie über 14 Patienten berichteten, bei denen eine Operation am Dünndarm merkwürdige Befunde zutage förderte, die in dieser Form noch nie vorgekommen waren. Da die Anomalien im letzten Stück des Dünndarms auftraten – dem sogenannten Ileum – nannte man die neue Krankheit, die schließlich als Morbus Crohn bekannt wurde, Ileitis.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und die mit ihm verwandte Colitis ulcerosa sind Beispiele für Autoimmunerkrankungen. Sie repräsentieren eine neue Art von Krankheiten, die bisweilen auch als Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden und im vergangenen Jahrhundert entstanden sind. Zu ihnen gehören zum Beispiel die Hashimoto-Thyreoi-

ditis, Typ-1-Diabetes, Lupus, multiple Sklerose (MS), rheumatoide Arthritis und Ekzeme. Ihr gemeinsames Kennzeichen ist ungeachtet des Organs, das in Mitleidenschaft gezogen ist, dass das Immunsystem Krieg gegen das gesunde körpereigene Gewebe führt, was chronische Entzündungen nach sich zieht.

Es gibt fast hundert verschiedene Autoimmunerkrankungen. Wahrscheinlich leiden Sie oder ein Mitglied Ihrer Familie bereits an einer dieser Krankheiten, da allein in den USA mehr als 50 Millionen Menschen betroffen sind. Da ein und dieselbe Person häufig an unterschiedlichen Autoimmunerkrankungen leidet, liegt die Vermutung nahe, dass eher eine gemeinsame Ursache mit verschiedenen Erscheinungsformen vorliegt als mehrere unterschiedliche Erkrankungen. Die entscheidende Frage nach der gemeinsamen Ursache ist nun: Reagiert ein normales Immunsystem auf einen anormalen Reiz oder überreagiert ein anormales Immunsystem auf einen normalen Reiz?

Häufige Autoimmunerkrankungen

- Nebennierenrindeninsuffizienz
- Alopecia areata (Haarausfall)
- Morbus Bechterew
- Zöliakie
- Morbus Crohn
- Dermatomyositis
- Diabetes (Typ 1)
- Ekzeme
- Eosinophile Ösophagitis
- Basedow-Krankheit
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Idiopathische thrombozytopenische Purpura (ITP)
- Interstitielle Zystitis
- Juvenile idiopathische Arthritis

Häufige Autoimmunerkrankungen

- Lupus (SLE)
- Multiple Sklerose (MS)
- Myasthenia gravis
- Polymyositis
- Primär biliäre Zirrhose
- Primär sklerosierende Cholangitis
- Psoriasis
- Psoriasisarthritis
- Raynaud-Syndrom
- Rheumatoide Arthritis
- Sarkoidose
- Sklerodermie
- Sjögren-Syndrom
- Colitis ulcerosa
- Urtikaria
- Vaskulitis
- Vitiligo

Es ist immens wichtig, die Beziehung zwischen unserem Immunsystem, unserer mikrobiellen Umwelt und unseren Genen zu verstehen, wenn man herausfinden will, warum Menschen an diesen Krankheiten leiden und wie man sie heilen kann. Da die Mehrzahl der Bakterien und mehr als die Hälfte des Immunsystems im Darm angesiedelt sind, könnte die nähere Betrachtung von Morbus Crohn in Verbindung mit dem Mikrobiom einige aufschlussreiche Antworten liefern.

Darm, Keime und Gene

Dr. Crohn war überzeugt davon, dass diese neue Krankheit, die zu Entzündungen, Gewichtsverlust und Durchfall führte, die Folge einer bakteriellen Infektion war, obwohl nicht alle seine

Chili-Limetten-Hähnchenbrust mit Fruchtiger Salsa

Dieses aromatische Hähnchen ist alles andere als kompliziert zuzubereiten. Es ist nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern sehr beliebt. In Streifen geschnitten mit der leuchtend bunten, phytonährstoffreichen Fruchtigen Salsa servieren.

Für 4 Personen

Zutaten

frisch gepresster Saft von	1 ½ TL Chilipulver
2 Limetten	½ TL Meersalz
1 EL Olivenöl	4 halbe Hähnchenbrustfilets
1 EL naturbelassener Honig	Fruchtige Salsa (Rezept folgt)
1 große Knoblauchzehe, fein zerkleinert	

Zubereitung

Den Limettensaft, das Olivenöl, den Honig, den Knoblauch, das Chilipulver und das Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Marinade in eine flache Schale gießen. Die Hähnchenbrust in die Schale legen und sorgfältig mit der Marinade überziehen. 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, dabei das Fleisch mindestens einmal wenden.

Den Grill auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und überschüssigen Saft weschütten. Die Hähnchenbrust etwa 12 Minuten grillen, bis eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht ist, dabei einmal wenden. Die Hähnchenbrust auf eine Platte legen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Dann in Streifen schneiden und mit der Fruchtigen Salsa servieren.

Getreidefreie Schokoladenkekse

Dies sind meine erklärten Lieblingskekse. Mandelmehl sowie ein Hauch Honig und Melasse stillen den süßen Hunger, ohne dem Mikrobiom zu schaden.

Ergibt 12 Kekse

Zutaten

230 g Mandelmehl	125 ml geklärte Bio-Butter
½ TL Backnatron	(oder durch zimmerwarmes
½ TL Meersalz	Kokosöl ersetzen)
60 ml naturbelassener Honig	120 g Zartbitter-
1 TL Melasse	Schokotropfchen
1 ½ TL reiner Vanilleextrakt	

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mandelmehl, das Backnatron und das Salz in der Küchenmaschine vermischen. Dann den Honig, die Melasse, die Vanille und die geklärte Butter in die Mischung geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine Schüssel geben, die Schokotropfchen zugeben und alles vermengen. Den Teig esslöffelweise mit mindestens 5 cm Abstand auf das Backblech setzen. 7 bis 9 Minuten backen, bis die Oberfläche der Kekse sich gesetzt hat und sie an den Rändern braun werden. Auf dem Blech 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen, bis sie vollständig abgekühlt sind. Diese Kekse schmecken am besten, wenn sie noch warm sind, aber in einer Frischhaltebox halten sie sich 2 bis 3 Tage, im Gefrierschrank bis zu 1 Monat.

A**Akne**

- alternative Therapien 197, 198
- assoziiert mit Dysbiose 110, 112, 113
- Behandlung mit Antibiotika 109, 197
- topisch angewendete Mikroben für 172

Alkoholkonsum 77, 190**Alternative Therapien**

- für Akne und Rosazea 197, 198
- für Erkältung, Grippe und Sinusinfektionen 193
- für Harnwegsinfekte 195, 196

Ananas

- Green Colada 257
- „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250

Antiazida 57, 71, 190, 191**Antibabypillen 73, 191****Antibiotika**

- Anpassung von Bakterien an 54
- Ausmerzung unverzichtbarer Bakterien 56, 131
- bei der Massentierhaltung und in der Landwirtschaft 58, 139
- erhöhte Anfälligkeit für Infektionen 30, 31, 56, 57, 61, 62
- Fragen an medizinisches Fachpersonal bezüglich 186
- für Aknebehandlung 109, 111, 197
- in der Tierzucht 58
- prophylaktische Verwendung 60, 130
- Schadensminderung von 187, 189, 190
- übermäßiger Gebrauch und unnötige Verwendung von 58, 59, 60, 93, 94, 127, 134, 135
- Verbindung mit Fettleibigkeit 125, 131
- Verbindung mit Verdauungsproblemen 47
- Verbindung mit Zöliakie und Glutenempfindlichkeit 101
- Verbindung mit Zöliakie und Glutenempfindlichkeit 103
- Verursacher unspezifischer, unterschiedlichster Symptome 68, 69
- während der Schwangerschaft 130
- zu vermeidende Sorten 191

Äpfel

- Äpfel und Kraut 329
- Gemüse-Apfelkuchen-Smoothie 251
- Süßkartoffel-Kohl-Mix 239

Artischockenherzen-Spinat-Dip 269**Aufstrich, Cashew-«Käse» 270****Autoimmunerkrankungen, siehe auch**

- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa als Anzeichen einer Dysbiose 79
- antiseptische Umgebung und Hygiene-Hypothese 41, 42, 44, 45
- jüngstes Auftreten von 36
- Risiken bei Kaiserschnitt 128
- Risiken der Antibiotikabehandlung bei kleinen Kindern 47

Autoimmunerkrankungen, siehe Morbus

- Crohn und Colitis ulcerosa
- jüngstes Auftreten von 39
- Schutzwirkung des Stillens 101
- westliche Ernährung und 42

Autoimmunkrankheiten, siehe auch

- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- jüngstes Auftreten von 37

Avocados

- Fruchtige Salsa 285
- Gazpacho mit Avocado 305
- Gebackene Avocado mit Ei 241
- Himmlicher Heidelbeer-Smoothie 253
- Schoko-Mousse 316
- Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278

B**Bakterielle Vaginose (BV) 105****Ballaststoffe**

- in komplexen Kohlenhydraten 157
- in pflanzlichen Nahrungsmitteln 162
- Inulin- und Flohsamenschalen-Ergänzungsmittel 215
- Mangel an 77, 160

Ballaststoffreiches Studentenfutter 309**Bananen**

- Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
- Gemüse-Apfelkuchen-Smoothie 251
- Getreidefreie Bananen-Pfannkuchen 248
- Grüne Bananen 290
- Himmlicher Heidelbeer-Smoothie 253

Leinsamen-Muffins mit Banane und Heidelbeeren 249
 „Live Dirty, Eat Clean“-Eiscreme 318
 „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 Basic-Zitronen-Vinaigrette 271
 Beeren-Chia-Pudding 243
 Beilagen, siehe auch Salate
 Blumenkohl-Pürree mit Knoblauch 292
 Gebackene Wurzelgemüse-Chips 296
 Gerösteter Curry-Kurkuma-Blumenkohl 291
 Gerösteter Fenchel 295
 Gerösteter Rosenkohl 294
 Gerösteter Spargel 295
 Grüne Bananen 290
 Quinoa mit Trockenfrüchten und Nüssen 293
 Wurzelgemüse ist angesagt 297
 Betonit-Heilerde 189
 Birne, in Grüner Limonade 258
 Blinddarmoperation 136
 Blumenkohl
 Blumenkohl-Püree mit Knoblauch 292
 Gerösteter Curry-Kurkuma-Blumenkohl 291
 Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280, 281
 „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 Bohnen und Hülsenfrüchte 274
 Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298, 299
 Linsensuppe mit Lauch 304
 „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 Spalterbsensuppe/Dal 303
 Bork, Peer 27
 Brathähnchen mit Gemüse 285, 286
 Brokkoli
 Gemüse-Frittata 240
 Kurzgebratenes Gemüse (mit Shrimps) 282
 Brot, Mandelmehl-Körner 313
 Brühen
 Fleischknochenbrühe 307
 Hausgemachte Gemüsebrühe 306
 Bt-Mais 141
 Bunter Kohlsalat 260
 Butternusskürbis-Suppe 301, 302
 BV (Bakteriellen Vaginose) 105

C

Cashewkerne
 Cashew-„Käse“-Aufstrich 270
 Energiebällchen ohne Backen 310
 Knackiger Kohlsalat 261
 Schoko-Orangen-Trüffel 315
 C. difficile
 Stuhltransplantation (FMT) für 57, 219, 223
 Verbindung mit Antibiotikatherapie 56, 57, 110
 CFS (Chronisches Erschöpfungssyndrom) 107
 Chemotherapeutika 56, 74
 Chiasamen
 Beeren-Chia-Pudding (Variation) 243
 Einfacher Chiasamen-Pudding 243
 Himbeer-Chia-Marmelade 314
 Lemonchia-Kokoswasser 259
 Overnight Oats mit Chiasamen 244
 Schoko-Chia-Pudding (Variationen) 243
 Chili-Limetten-Hähnchenbrust mit fruchtiger Salsa 284
 Chili, mit weißen Bohnen, Vegetarisches 278
 Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) 107
 Clostridium difficile
 Stuhltransplantationen für 57, 219, 223
 Verbindung mit Antibiotikatherapie 56, 57
 Corticosteroide 74, 192
 Cracker, Kichererbsen-Gewürz 311
 Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
 Cremiges Ingwer-Tahini-Dressing 270, 271

D

Daikon-Rettich, in Kimchi 321, 322, 323
 Dal/ Spalterbsensuppe 303
 Das Zusammenstellen einer Bowl 272
 Datteln
 Datteln mit Nussmus 311
 Energiebällchen ohne Backen 310
 Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 Schoko-Orangen-Trüffel 315
 DDFB (Dünndarmföhlbesiedlung) 78, 92, 174
 DDFB-Symptome 92
 Depression 108, 206
 Der Kaiserschnitt 128
 Diabetes 221

Diät 27, 49, 52, 53, 76, 83, 95, 97, 151, 153
 Diät, siehe auch „Live Dirty, Eat Clean“ 42, 87, 169, 170, 214, 216
 Dill-Gurken 324
 Dips und Aufstriche
 Artischocken-Spinat-Dip 269
 Guac-Kohl-Mole 268
 Himbeer-Chia-Marmelade 314
 Dominguez-Bello, Maria Gloria
 Kaiserschnitte 128
 Dressings
 Cremiges Ingwer-Tahini-Dressing 270
 Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB) 78, 92, 173
 Dysbiose
 Arzneimittel als Ursache 56, 68, 71, 93, 95
 Definition 69
 diagnostische Checkliste 118
 diätätische Ursachen 75, 87, 168
 durch Händedesinfektionsmittel und gechlortes Trinkwasser 136
 landwirtschaftliche Praktiken verursachen 139
 Lebensweise als Ursache und Risikofaktoren 69, 78, 118
 Dysbiose als Dickmacher
 Gewichtszunahme und Fettleibigkeit 122
 Dysbiose, Krankheitsbilder assoziiert mit
 Chronisch-entzündlicher Darmerkrankung 91
 Chronisches Erschöpfungssyndrom 107
 Depression 108
 Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB) 92
 Gewichtszunahme und Fettleibigkeit 84
 Hautkrankheiten 109
 Heißhungerattacken 82
 Leaky-Gut-Syndrom 95
 Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten 106
 neue und bereits bestehende Krankheiten 81, 118
 Parasiten 98
 Reizdarmsyndrom (RDS) 88
 übermäßiges Hefepilzwachstum 85
 Vaginose 105
 Völlegefühl 84
 Zöliakie und
 Glutenempfindlichkeit 100

E

Eiergerichte
 Gebackene Avocado mit Ei 241
 Gemüse-Frittata 240
 ohne Backen, Energiebällchen 310
 Einfacher Chiasamen-Pudding 243
 Eiscreme „Live Dirty, Eat Clean“ 318
 Ekzeme 114
 Energiebällchen ohne Backen 310
 Entwicklung des Immunsystems 20, 41
 Epigenetik 45
 Erdbeeren, in Fruchtiger Salsa 285
 Erdnüsse, in Knackigem Kohlsalat 300

F

Fäkaler Mikrobiomtransfer (FMT)
 Durchführung zu Hause 230
 Formen der Verabreichung 225
 Häufigkeit einer 222
 historische Beispiele 218
 Indikationen für 218
 Infektionsrisiken 229
 Quelle der Proben 223
 Reaktionszeit 223
 Spenderwahl 226
 Fasano, Alessio 100
 Fenchelknolle
 Gerösteter Fenchel 295
 Hausgemachte Gemüsebrühe 306
 Fermentierte Nahrungsmittel
 Äpfel und Kraut 329
 im „Live Dirty, Eat Clean“ 159
 Ingwer-Karotten 326
 Kimchi 321
 Knoblauch-Dill-Gurken 324
 Kokosmilch-Kefir 320
 Sauerkraut 327
 Synbiotika in 205
 Fettleibigkeit
 als Folge einer keimfreien Lebensweise 124
 im Zusammenhang mit
 Antibiotika 58, 124, 130
 im Zusammenhang mit
 Darmbakterien 84, 120
 Stuhltransplantationen 220
 Feuchtigkeitsspendende Packung für trockenes /geschädigtes Haar 182
 Feuchtigkeitsspendende
 Vanillelotion 182
 Feuchtigkeitsspendende Zitruslotion 182
 Flankensteak 288
 Fleischknochenbrühe 307
 Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300

Brahmhähnchen mit Gemüse 285
 Chili-Limetten-Hähnchenbrust mit
 fruchtiger Salsa 284
 Geröstete Honig-Hähnchenbrust 289
 Fleisch, siehe auch Hühnerfleisch
 159, 169
 Flankensteak 288
 Massentierhaltung 58
 Frittata, Gemüse 240
 Fruchtige Haferflocken 242
 Fruchtige Salsa 285
 Frühstücksgerichte, siehe auch Smoothies
 Fruchtige Haferflocken 242
 Gebackene Avocado mit Ei 241
 Gemüse Frittata 240
 Getreidefreie Bananen-
 Pfannkuchen 248
 Leinsamen-Muffins mit Banane und
 Heidelbeeren 249
 Mandelmehl Pfannkuchen 247
 Omega-reiches Müsli 246
 Overnight Oats mit Chiasamen 244
 Quinoa-Beeren-Frühstück 245
 Süßkartoffel-Kohl-Mix 239
 Frühstücksgerichte, siehe auch Smoothies
 Einfacher Chiasamen- Pudding 243

G

Gazpacho mit Avocado 305
 Gebackene Wurzelgemüse-Chips 296
 Geburt
 Der Kaiserschnitt 128
 Exposition des Neugeborenen zum
 Mikrobiom der Mutter 20
 Kaiserschnitt 20
 Plan für eine natürliche Geburt 199
 Gechlortes Trinkwasser 138
 Gegrillter Lachs mit Orangen-Miso-
 Glasur 283
 Gelber Kürbis, in Abwehrstärkender
 Hühner-Gemüse-Suppe 300
 Gemüse-Äpfelkuchen-Smoothie 251
 Gemüsebrühe, Hausgemachte 306
 Gemüse-Burger, vegane,
 Getreidefreie 280
 Gemüse-Frittata 240
 Genetische Faktoren 29, 45, 100, 123
 Genetisch veränderte
 Nahrungsmittel 141
 Geröstete Honig-Hähnchenbrust 289
 Gerösteter Curry-Kurkuma-
 Blumenkohl 291
 Gerösteter Fenchel 295
 Gerösteter Rosenkohl 294
 Gerösteter Spargel 295

Gesichtspeeling für fettige Haut 180
 Gesichtspeeling für trockene Haut 180
 Getränke
 Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
 Gemüse-Äpfelkuchen-Smoothie 251
 Green Colada 257
 Grüne Limonade 258
 Hausgemachte Nussmilch 256
 Himmlischer Heidelbeer-
 Smoothie 253
 Kokosmilch-Kefir 320
 Lemonchia-Kokoswasser 259
 „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 Sahnlige Kurkuma-Latte 255
 Tausendundeine-Möglichkeit-
 Smoothie 254
 Getreidefreie Bananen-Pfannkuchen 248
 Getreidefreie Schokoladenkekse 317
 Getreidefreie, vegane Gemüse-
 Burger 280
 Gewürzcracker, Kichererbsen 311
 Glutenempfindlichkeit und Zöliakie 100
 Goji-Beeren, in Ballaststoffreiches
 Studentenfutter 309
 Green Colada 257
 Grüne Bananen 290
 Grüne Limonade 258
 Guac-Kohl-Mole 268
 Gurken
 Gazpacho mit Avocado 305
 Green Colada 257
 Grüne Limonade 258
 Gurken, Knoblauch-Dill 324
 Knoblauch-Dill-Gurken 324
 Quinoa-Taboulé 263

H

Haferflocken
 Fruchtige Haferflocken 242
 Omega-reiches Müsli 246
 Overnight Oats mit Chiasamen 244
 Hakenwurmtherapie 48, 98
 Händedesinfektionsmittel 137
 Harnwegsinfekte 195
 Hauptgerichte
 Brathähnchen mit Gemüse 285
 Chili-Limetten-Hähnchenbrust mit
 fruchtiger Salsa 284
 Das Zusammenstellen einer
 Bowl 272
 Flankensteak 288
 Gegrillter Lachs mit Orangen-Miso-
 Glasur 283
 Geröstete Honig-Hähnchenbrust 289

- Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280
- Kurzgebratenes Gemüse (mit Shrimps) 282
- Putenfleisch-Burger 287
- Quinoa-Taboulé 263
- Regenbogen-Blattkohl-Wraps 276
- Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
- Zucchininudeln mit Pesto und Kirschtomaten 277
- Hausgemachte Gemüsebrühe 306
- Hausgemachte Nussmilch 256
- Haushaltsreiniger, Rezept 177
- Hautgesundheit
 - alternative Therapien 197
 - chemische Substanzen in Pflegeprodukten 172
 - Feuchtigkeitsspendende Packung für trockenes oder geschädigtes Haar 183
 - Feuchtigkeitsspendende Vanillelotion 182
 - Feuchtigkeitsspendende Zitruslotion 182
 - Gesichtspeeling für fettige Haut 180
 - Gesichtspeeling für trockene Haut 180
 - Kokosöl 179
 - Kopfhautbehandlung mit ätherischem Öl 183
 - Krankheitsbilder assoziiert mit Dysbiose 108
 - Manuka-Honig 180
 - Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes Körperpeeling mit Kokosöl 181
 - Spülung für fettiges Haar 182
 - topisch angewendete Mikroben 172
 - Warmes, feuchtigkeitsspendendes Körperpeeling mit Rohrohrzucker 181
- Healy, David 66
- Heidelbeeren
 - Himmlischer Heidelbeer-Smoothie 253
 - Leinsamen-Muffins mit Banane und Heidelbeeren 249
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 - Quinoa-Beeren-Frühstück 245
- Heißhungerattacken 82, 163
- Helicobacter pylori 115, 124
- Helminthentherapie 48, 98
- Himbeer-Chia-Marmelade 314
- Honig für Pflegeprodukte 179
- Hormonersatztherapie 73, 193
- Hygiene
 - chemische Substanzen in Pflegeprodukten 172, 184
 - Die Hygiene-Hypothese 40
 - Händedesinfektionsmittel und gechlortes Trinkwasser 137
 - keimfreie Lebensweise und Fettleibigkeit 124
- Hyman, Mark 156
- I**
 - Immunregulation 29
 - Ingwer-Karotten 326
 - Ingwer-Tahini-Dressing, Cremiges 270
 - Ingwertee, Zubereitung von 189
 - Inulin 158
 - IP (intestinale Permeabilität, Leaky-Gut-Syndrom) 73, 97, 98, 100, 107
- K**
 - Kaiserschnitt 20, 128, 133, 201
 - Karotten
 - Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300
 - Brathähnchen mit Gemüse 285
 - Butternusskürbis-Suppe 301
 - Fleischknochenbrühe 307
 - Hausgemachte Gemüsebrühe 306
 - Ingwer-Karotten 326
 - Kimchi 321
 - Knackiger Kohlsalat 261
 - Kurzgebratenes Gemüse (mit Shrimps) 282
 - Linsensuppe mit Lauch 304
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 - Kefir, Kokosmilch- 320
 - Kekse, Getreidefreie Schokoladen- 317
 - Kichererbsen, in „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 - Kichererbsenmehl, in Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 - Kimchi 321
 - Knoblauch-Dill-Gurken 324
 - Kohl
 - Äpfel und Kraut 329
 - Bunter Kohlsalat 260
 - Green Colada 257
 - Grüne Limonade 258
 - Guac-Kohl-Mole 268
 - Kimchi 321
 - Knackiger Kohlsalat 261
 - Kohl-Salat mit Rosenkohl 262
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 - Sauerkraut 327
 - Süßkartoffel-Kohl-Mix 239

Kohlenhydrate im „Live Dirty, Eat Clean“ 156
 Kohl-Salat mit Rosenkohl 262
 Kokosmilch-Kefir 320
 Kokosöl für Pflegeprodukte 179
 Kokosraspel
 Ballaststoffreiches
 Studentenfutter 309
 Energiebällchen ohne Backen 310
 Omega-reiches Müsli 246
 Quinoa-Beeren-Frühstück 245
 Kokoswasser, Lemonchia- 259
 Kopfhautbehandlung mit ätherischem Öl 183
 Körper-Geist-
 Entspannungstechniken 49
 Körpergeruch 172
 Körperpeelings
 Gesichtspeeling für fettige Haut 180
 Gesichtspeeling für trockene Haut 180
 Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes
 Körperpeeling mit Kokosöl 181
 Warmes, feuchtigkeitsspendendes
 Körperpeeling mit Rohrohrzucker 181
 Künstliche Süßstoffe 75
 Kürbiskerne
 Mandelmehl-Körnerbrot 313
 Omega-reiches Müsli 246
 Kurkuma-Latte, Sahnige 255
 Kurzgebratenes Gemüse (mit Shrimps) 282

L

Landwirtschaftliche Praktiken und
 Massentierhaltung 139
 Latte, Sahnige Kurkuma- 255
 Lauch
 Fleischknochenbrühe 307
 Hausgemachte Gemüsebrühe 306
 Linsensuppe mit Lauch 304
 Leach, Jeff 163
 Leaky-Gut-Syndrom (intestinale Permeabilität) 73, 95, 98, 100, 107
 Leberstärkung während
 Antibiotikatherapie 187
 Leinsamen, Leinsamen-Gerichte
 Getreidefreie, vegane Gemüse-
 Burger 280
 Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 „Leinsamen-Ei“ 312
 Leinsamen-Muffins mit Banane und
 Heidelbeeren 249
 Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298

Limonade, Grüne 258
 Lemonchia-Kokoswasser 259
 Linsensuppe mit Lauch 304
 Zitronen-Vinaigrette, Basic- 271
 Lionetti, Paolo 159
 »Live Dirty« 172, 173, 174, 177, 180, 184
 »Live Dirty, Eat Clean«-Bowl 274
 »Live Dirty, Eat Clean«-Diät
 1–2–3-Regel 166
 fermentierte Nahrungsmittel 320
 Fleisch 159
 heilen mit 49, 151
 in der Erde angebaute
 Nahrungsmittel 163
 Kohlenhydrate 156
 modifizierte und verfälschte
 Nahrungsmittel 166
 nahrhafte zusätzliche Speisen 163
 Nahrungsmittel 167
 Paleo- und vegane Diät,
 Kombination 156
 pflanzliche Nahrungsmittel 156, 162
 Umschulung der
 Geschmacksknospen 165
 Zucker 163
 »Live Dirty, Eat Clean«-Eiscreme 318
 »Live Dirty, Eat Clean«-Plan 146
 »Live Dirty, Eat Clean«-Smoothie 250
 Lotionen
 Feuchtigkeitsspendende
 Vanillelotion 182
 Feuchtigkeitsspendende
 Zitruslotion 182

M

Maley, Carlo 83
 Mandelmehl
 Getreidefreie Schokoladenkekse 317
 Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 Leinsamen-Muffins mit Banane und
 Heidelbeeren 249
 Mandelmehl-Körnerbrot 313
 Mandelmehl-Pfannkuchen 247
 Mandelmehl-Körnerbrot 313
 Mandeln
 Ballaststoffreiches
 Studentenfutter 309
 Kohl-Salat mit Rosenkohl 262
 Schoko-Orangen-Trüffel 315
 Mangelernährung 120
 Mango, in Fruchtiger Salsa 285
 Manuka-Honig für Pflegeprodukte 179
 Marmelade, Himbeer-Chia- 314
 Mattar, Mark 219
 Medikationen, problematische 71, 191

Medizinische Praktiken und Verfahren
 alternative Therapien 193
 Antibiotika während der
 Schwangerschaft 130
 bei gesunden Menschen 127, 133
 Blinddarmoperation 136
 Infragestellung medizinischer
 Ratschläge 185
 Kaiserschnitt 20, 128
 Verwendung von
 Säuglingsnahrung 131
 Metabolisches Syndrom 220
 Mikrobiom
 Arten von Bakterien 26
 charakteristischer Geruch 31
 Definition 18
 Externe Umgebung und 43
 Funktionen des 18, 25, 27
 lebenslange Entwicklung von 19
 reduzierte Vielfalt 22
 Rolle des Blinddarms 136
 Schutz bei Krankheit 193
 Wiederherstellung und Beibehaltung
 des 146
 Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
 Antibiotikatherapie und 47, 197
 bakterielle Ursache von 38
 diätische Interventionen 49, 92, 151
 genetische Faktoren 47
 in Industrieländern 41, 43
 jüngstes Auftreten von 36
 mikrobielle Veränderungen mit 92
 Parasitentherapie für 48, 98
 Risikofaktoren 91
 Stuhltransplantationen (FMT)
 für 219, 222
 Mousse, Schoko- 316
 Müsli, Omega-reiches 246

N
 Nahrungsergänzungsmittel 214
 Nahrungsmittelallergien und
 -unverträglichkeiten 106
 Naturreis, in „Live Dirty, Eat Clean“-
 Bowl 274
 Naturreismehl, in Kichererbsen-
 Gewürzcracker 311
 NSAIDs (nicht-steroidale
 Entzündungshemmer) 73
 Nüsse
 Artischocken-Spinat-Dip 269
 Ballaststoffreiches
 Studentenfutter 309
 Cashew-„Käse“-Aufstrich 270
 Energiebällchen ohne Backen 310

Hausgemachte Nussmilch 256
 Knackiger Kohlsalat 261
 Kohl-Salat mit Rosenkohl 262
 „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 Omega-reiches Müsli 246
 Quinoa mit Trockenfrüchten und
 Nüssen 293
 Schoko-Orangen-Trüffel 315
 Zucchininudeln mit Pesto und
 Kirschtomaten 277
 Nussmus
 Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
 Datteln mit Nussmus 311
 Gemüse-Apfelkuchen-Smoothie 251

O

Obere Atemwege, Infektionen der 193
 Omega-reiches Müsli 246
 Orangen, in Bunter Kohlsalat 260
 Orangen-Miso-Glasur, Gegrillter Lachs
 mit 283
 Orangen-Trüffel, Schoko- 315
 Overnight Oats mit Chiasamen 244

P

Paprikaschoten
 Bunter Kohlsalat 260
 Butternusskürbis-Suppe 301
 Gemüse-Frittata 240
 Kurzgebratenes Gemüse (mit
 Shrimps) 282
 Quinoa mit Trockenfrüchten und
 Nüssen 293
 Vegetarisches Chili mit weißen
 Bohnen 278
 Parasiteninfektion 98
 Parasitentherapie 48, 99
 Pastinaken
 Gebackene Wurzelgemüse-Chips 296
 Hausgemachte Gemüsebrühe 306
 Pekannüsse, in „Live Dirty, Eat Clean“-
 Bowl 274
 Pestizide 140
 Pfannkuchen
 Getreidefreie Bananen-
 Pfannkuchen 248
 Mandelmehl-Pfannkuchen 247
 Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 Pflegeprodukte
 chemische Substanzen in
 Pflegeprodukte 184
 chemische Substanzen in
 Pflegeprodukten 172

Feuchtigkeitsspendende Packung
für trockenes oder geschädigtes
Haar 183

Feuchtigkeitsspendende
Vanillelotion 182

Feuchtigkeitsspendende
Zitruslotion 182

Gesichtspeeling für fettige Haut 180

Gesichtspeeling für trockene
Haut 180

Kokosöl 179

Kopfhautbehandlung mit ätherischem
Öl 183

Manuka-Honig 179

Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes
Körperpeeling mit Kokosöl 181

Spülung für fettiges Haar 182

Warmes, feuchtigkeitsspendendes
Körperpeeling mit
Rohrohrzucker 181

Pharmageddon (Healy) 66

Pilze
Kurzgebratenes Gemüse (mit
Shrimps) 282

Pilztee 190

Pinienkerne
Artischocken-Spinat-Dip 269

Overnight Oats mit Chiasamen 244

Quinoa mit Trockenfrüchten und
Nüssen 293

Zucchiniudeln mit Pesto und
Kirschtomaten 277

Postinfektiöses Reizdarmsyndrom
(RDS) 43, 78, 89, 221

Präbiotika
Definition 205

fermentierte Nahrungsmittel 159

Fructooligosaccharide 214

in „Live Dirty, Eat Clean“-Diät 168

resistente Stärken und Inulin 158

während der Antibiotikatherapie 188

zur Wiederherstellung und
Beibehaltung des mikrobiellen
Gleichgewichts 77

Probiotika
Auswahl 211

Behandlungsdauer 210

Definition 205

gesundheitsfördernde
Eigenschaften 205

Grenzen und Risiken 208

häufige Stämme 212

Indikationen für 206

in „Live Dirty, Eat Clean“-
Eiscreme 318

während und nach einer
Antibiotikatherapie 187

Wiederherstellung des mikrobiellen
Gleichgewichts 65

Pubertät 22

Putenfleisch-Burger 287

Q

Quinoa
„Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250

Quinoa-Beeren-Frühstück 245

Quinoa mit Trockenfrüchten und
Nüssen 293

Quinoa-Taboulé 263

R

RDS (Reizdarmsyndrom) 68, 88, 220

RDS (Reizdarmsyndrom),
postinfektiös 44, 78, 88, 220

Regenbogen-Blattkohl-Wraps 276

Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes
Körperpeeling mit Kokosöl 181

Reinigungsmittel
Chemische Substanzen in
Pflegeprodukten 172, 184

Gesichtspeeling für fettige Haut 180

Gesichtspeeling für trockene
Haut 180

Haushaltsreiniger, Rezept für 177

Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes
Körperpeeling mit Kokosöl 181

Warmes, feuchtigkeitsspendendes
Körperpeeling mit
Rohrohrzucker 181

Reisedurchfall 44, 89, 220

Reizdarmsyndrom (RDS) 44, 78, 88, 220

Reizdarmsyndrom (RDS),
postinfektion 89

Resistente Stärken 157

Rook, Graham 40

Rosazea 113, 197

Rosenkohl
Gerösteter Rosenkohl 294

Kohl-Salat mit Rosenkohl 262

S

Sahnige Kurkuma-Latte 255

Salat aus geröstetem Wurzelgemüse 264

Salatdressings
Basic-Zitronen-Vinaigrette 271

Cremiges Ingwer-Tahini-
Dressing 270

Salate
Bunter Kohlsalat 260

Knackiger Kohlsalat 261

- Kohl-Salat mit Rosenkohl 262
- Quinoa-Taboulé 263
- Salat aus geröstetem Wurzelgemüse 264
- Salate im Glas 265
- Salate im Glas 265
- Salsa, Fruchtige 285
- Samen und Körner
 - Ballaststoffreiches Studentenfutter 309
 - Bunter Kohlsalat 260
 - Einfacher Chiasamen-Pudding 243
 - Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280
 - Himbeer-Chia-Marmelade 314
 - Himmlicher Heidelbeer-Smoothie 253
 - Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 - Knackiger Kohlsalat 261
 - Leinsamen-Muffins mit Banane und Heidelbeeren 249
 - Lemonchia-Kokoswasser 259
 - Mandelmehl-Körnerbrot 313
 - Omega-reiches Müsli 246
 - Overnight Oats mit Chiasamen 244
- Sauerkraut 327
- Säuglingsnahrung 131
- Schokolade
 - Ballaststoffreiches Studentenfutter 309
 - Getreidefreie Schokoladenkekse 317
 - Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 - Schoko-Chia-Pudding (Variation) 243
 - Schoko-Mousse 316
 - Schoko-Orangen-Trüffel 315
- Schoko-Orangen-Trüffel 315
- Schwangerschaft
 - Antibiotikaaanwendung während 125, 130
 - Mikrobiom des Babys 19
 - Plan und Ziele 130, 199
- Sesamsamen
 - Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280
 - Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 - Knackiger Kohlsalat 261
- Shrimps
 - kurzgebratenes Gemüse mit Shrimps 282
- Sinusinfektionen 193
- Smoothie
 - Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
 - Gemüse-Apfelkuchen-Smoothie 251
 - Himmlicher Heidelbeer-Smoothie 253
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 - Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 - Tausendundeine-Möglichkeit-Smoothie 254
- Snacks und Süßigkeiten
 - Ballaststoffreiches Studentenfutter 309
 - Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
 - Datteln mit Nussmus 311
 - Einfacher Chiasamen-Pudding 243
 - Energiebällchen ohne Backen 310
 - Getreidefreie Schokoladenkekse 317
 - Himbeer-Chia-Marmelade 314
 - Kichererbsen-Gewürzcracker 311
 - Leinsamen-Muffins mit Banane und Heidelbeeren 249
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Eiscreme 318
 - Mandelmehl-Körnerbrot 313
 - Omega-reiches Müsli 246
 - Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
 - Schoko-Mousse 316
 - Schoko-Orangen-Trüffel 315
- Sonnenblumenkerne
 - Ballaststoffreiches Studentenfutter 309
 - Bunter Kohlsalat 260
 - Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280
 - Mandelmehl-Körnerbrot 313
 - Omega-reiches Müsli 246
- Spalterbsensuppe/Dal 303
- Spargel, Gerösteter 295
- Spinat
 - Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300
 - Artischocken-Spinat-Dip 269
 - Gemüse-Apfelkuchen-Smoothie 251
 - Gemüse-Frittata 240
 - Grüne Limonade 258
 - Himmlicher Heidelbeer-Smoothie 253
 - Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298
 - Linsensuppe mit Lauch 304
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Bowl 274
 - „Live Dirty, Eat Clean“-Smoothie 250
 - Pfefferminz-Schoko-Dessert 319
- Sport 344
- Spülung für fettiges Haar 182
- Staudensellerie
 - Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300
 - Brathähnchen mit Gemüse 285
 - Fleischknochenbrühe 307