Robynne Chutkan
Das Mikrobiom - Heilung für den Darm

Reading excerpt

Das Mikrobiom - Heilung für den Darm
of Robynne Chutkan
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b21150

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

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"-Plans 146
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 wagten 217

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 Grippesaison 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 Überlebenstechniken, 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 ernsten 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 Betreffenden 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 2 Limetten
1 EL Olivenöl
1 EL naturbelassener Honig
1 große Knoblauchzehe, fein zerkleinert
1 ½ TL Chilipulver
½ TL Meersalz
4 halbe Hähnchenbrustfilets
Fruchtige Salsa (Rezept folgt)

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

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 Schokotröpfchen 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 Zölliakie 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
Himmlischer 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
Himmlischer 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 (Dünndarmfehlbesiedlung) 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
dietätische 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-entzünlicher 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

Brahthähnchen 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
Fühstücksgerichte, 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-Apfelkuchen-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-Apfelkuchen-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
Sahnige 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 Permeabillität, 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
Balaststoffreiches 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 Permeabillität) 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
Zucchininudeln 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
Himmlischer 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
Antibiotikaanwendung 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
Himmlischer 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
Himmlischer 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

Grüne Limonade 258
Hausgemachte Gemüsebrühe 306
Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298
Linsensuppe mit Lauch 304
„Live Dirty, Eat Clean"-Bowl 274
Steak, Flanken- 288
Steroide 74, 192
Stillen 21, 101, 132, 201
Strachan, David 40
Stress 19, 78, 175
Studentenfutter, Ballaststoffreiches 309
Suppe
Butternusskürbis-Suppe 301
Fleischknochenbrühe 307
Gazpacho mit Avocado 305
Hausgemachte Gemüsebrühe 306
Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298
Linsensuppe mit Lauch 304
Spalterbsensuppe/Dal 303
Suppen
Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300
Süßkartoffel
Süßkartoffel-Kohl-Mix 239
Süßkartoffeln
Brathähnchen mit Gemüse 285
Butternusskürbis-Suppe 301
Cremiger Süßkartoffel-Smoothie 252
Gebackene Wurzelgemüse-Chips 296
Geröstete Honig-Hähnchenbrust 289
Getreidefreie, vegane Gemüse-Burger 280
Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
Synbiotika 205

T

Taboulé, Quinoa- 263
Tahini-Dressing, Cremiges Ingwer- 270
Tausendundeine-Möglichkeit-Smoothie 254
Tomaten
Gazpacho mit Avocado 305
Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298
„Live Dirty, Eat Clean"-Bowl 274
Quinoa-Taboulé 263
Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
Zucchininudeln mit Pesto und Kirschtomaten 277
Trockenfrüchte
Energiebällchen ohne Backen 310
„Live Dirty, Eat Clean"-Smoothie 250
Omega-reiches Müsli 246
Quinoa mit Trockenfrüchten und Nüssen 293
Trüffel, Schoko-Orange 315

U

Überbesiedlung mit Hefepilzen 85, 116, 122, 189

V

Vaginose 105
Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
Vinaigrette, Basic-Zitronen- 271
Völlegefühl 84

W

Walnusskerne
Ballaststoffreiches Studentenfutter 309
Zucchininudeln mit Pesto und Kirschtomaten 277
Warmes, feuchtigkeitsspendendes Körperpeeling mit Rohrohrzucker 181
Weiße Bohnen
Leuchtend bunte Gemüsesuppe 298
Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
Whitlock, David 172
Wraps, Regenbogen-Blattkohl- 276
Wurzelgemüse
Gebackene Wurzelgemüse-Chips 296
Salat aus geröstetem Wurzelgemüse 264
Wurzelgemüse ist angesagt 297

Z

Zöliakie und Glutenempfindlichkeit 100
Zucchini
Abwehrstärkende Hühner-Gemüse-Suppe 300
Gemüse-Frittata 240
Vegetarisches Chili mit weißen Bohnen 278
Zucchininudeln mit Pesto und Kirschtomaten 277

Robynne Chutkan

Das Mikrobiom - Heilung für den Darm

Der revolutionäre Weg zu neuer Gesundheit von innen heraus

344 pages, hb
publication 2017

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com