

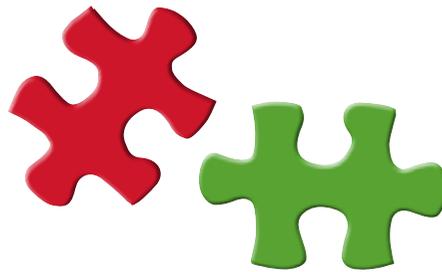
**Sarah Ballantyne**

**Die  
Paläo  
Therapie**

**Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen  
Ernährung und werden Sie wieder gesund**

**riva**

# Inhalt



Vorwort von Robb Wolf / 6

Eine Botschaft von Sarah / 7

Vorbemerkung: Das Zusammensetzen der Puzzleteile / 8

Danksagung / 11

Einleitung:

Die Epidemie der Autoimmunerkrankheiten / 12

## Teil 1: Die Ursachen

### Kapitel 1: Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen

Informationen über Proteine, Antikörper und das Immunsystem / 26

Die Hauptursachen von Autoimmunerkrankungen / 42

Was haben Autoimmunerkrankungen gemeinsam? / 53

Wir sollten das ändern, was wir ändern können / 64

Zusammenfassung / 65

### Kapitel 2: Ernährungsbedingte Faktoren, die zu einer Autoimmunerkrankung beitragen

Nährstoffarme Ernährung / 69

Nahrungsmittel, die einen durchlässigen Darm und Darmdysbiose verursachen / 90

Entzündungsfördernde und immunogene Lebensmittel / 117

Sie haben es geschafft! / 139

Zusammenfassung / 141

### Kapitel 3: Lebensstilfaktoren, die Autoimmunerkrankheiten begünstigen

Stressmanagement (oder sein Fehlen) / 144

Die Bedeutung des zirkadianen Rhythmus / 151

Schlaf (mangelnde Qualität, Quantität oder beides) / 155

Körperliche Bewegung / 158

Hungerhormone und Mahlzeitenfrequenz / 164

Medikamente / 166

Die Puzzleteile zusammensetzen / 172

Zusammenfassung / 173

### Kapitel 4: Der Weg nach vorn

Auf den Schultern von Riesen / 176

Die Paläo-Methode ist ein Gesamtkonzept / 178

Der Gang zum Arzt / 179

Und los geht's / 181

Glossar / 340

Überblick

- Diese Lebensmittel sind tabu / 345
- So vermeiden Sie zugesetzten und verarbeiteten Zucker / 346
- So vermeiden Sie Weizen/Gluten / 346
- So vermeiden Sie Soja / 347
- So vermeiden Sie Mais / 348
- Erlaubte Nahrungsmittel / 349
- Gesundheitsnutzen von Selen in Fisch und Schalentieren / 352
- Saisonal essen / 354

## Kapitel 5: Die Paläo-Methode

Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte / 187  
Obst und Gemüse / 200  
Gesunde Fette / 217  
Makronährstoffverteilung / 220  
Probiotische Produkte / 221  
Gewürz-Kompass / 225  
»Was kann ich trinken?« / 227  
Nahrungsmittel-FAQ / 229  
Auf die Plätze ... / 235  
Übersicht / 236

## Kapitel 6: Die Paläo-Lebensweise

Mahlzeitenmanagement / 243  
Stressmanagement / 246  
Wahren Sie den zirkadianen Rhythmus / 254  
Viel Aktivität auf kleiner Flamme / 258  
Das Umfeld verbessern / 260  
Zusammenfassung / 261

## Kapitel 7: Umsetzung der Paläo-Methode

»Ist dies wirklich ein Heilverfahren?« / 264  
Der Übergang / 264  
Vorbereitung auf die Paläo-Methode / 267  
Den ersten Monat überstehen / 269  
Wann werde ich wieder gesund? / 271  
Wie streng muss ich sein? / 273  
Ein gesundes Gewicht erreichen / 275  
FAQs / 278  
Voraussetzung für den Erfolg / 286  
Zusammenfassung / 287

# Teil 2: Die Heilung

## Kapitel 8: Troubleshooting

Wann Sie mit dem Troubleshooting beginnen sollten / 290  
Eine mangelhafte Verdauung / 290  
Ihr Bedarf an Probiotika / 296  
Schwere Überwucherung des Dünndarms (SIBO) / 298  
Anhaltende Infektionen und Parasiten / 300  
Die Darm-Hirn-Achse / 301  
Allergien, Intoleranzen und Überempfindlichkeiten / 306  
Medikamente zur Unterstützung der Organfunktion / 316  
Optimierung der Blutzuckerregulierung / 317  
Mikronährstoffmangel / 318  
Braucht Ihr Körper Unterstützung bei der Reparatur Ihres Darms? / 319  
Braucht Ihr Körper Unterstützung bei der Immunregulierung? / 320  
Ein paar Bemerkungen zu Nahrungsergänzungsmitteln / 322  
Troubleshooting / 324

## Kapitel 9: Und wie geht es weiter?

Wann kann ich bestimmte Lebensmittel wieder essen? / 329  
So führen Sie Nahrungsmittel richtig wieder ein / 330  
Reihenfolge der Wiedereinführungen / 333  
Warum reagiere ich so heftig auf etwas, was ich immer gegessen habe? / 336  
Lebenslang gesund bleiben / 338

### Nährstofftabellen

- VITAMINE
  - Gemüse / 355
  - Obst / 356
  - Fleisch / 358
  - Fisch und Meeresfrüchte / 360
- ZUCKER UND FETTE
  - Gemüse / 369
  - Obst / 370
  - Fleisch / 372
  - Fisch und Meeresfrüchte / 374
- MINERALSTOFFE
  - Gemüse / 362
  - Obst / 363
  - Fleisch / 365
  - Fisch und Meeresfrüchte / 367
- AMINOSÄUREN
  - Gemüse / 376
  - Obst / 378
  - Fleisch / 382
  - Fisch und Meeresfrüchte / 386

Bibliographie / 390  
Register / 410  
Erfahrungen / 429

Literaturempfehlungen und  
Lesempfehlungen / 431