

Dr. Gabriele Feyerer

Besser leben mit Weizenallergie und Zöliakie

Beschwerdefrei trotz Getreideallergie

Jopp
Oesch



616.34-007

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Allergisch auf Mehl?	11
Warum Allergien zunehmen	11
Übeltäter Weizen – Erzfeind Gluten?	14
Allergie ist nicht Intoleranz	16
Zöliakie/Sprue und Morbus Duhring	18
Kreuzallergien und Kaseinallergie	21
Intoleranzen und Pseudoallergien	24
Laktoseintoleranz	24
Fruktosemalabsorption	27
Histaminintoleranz	30
Glutamat und Aspartam	32
Light und andere Lügen	34
Symptome, Diagnose und Therapie	36
Getreideallergie	36
Zöliakie – komplex und wandelbar	38
Die richtigen Tests machen sicher	41
IgG und Leaky gut im Expertenstreit	44
Rotations- und Auslassdiät	46
Kein Pardon bei Zöliakie	48
Weizenallergie, Zöliakie und ihre Freunde	52
Diabetes und Glykoproteinsyndrom	52
Osteoporose und Stoffwechselübersäuerung	55
Schizophrenie, Depression, Panik	57

Autismus, Down-Syndrom, ADHS/ADS	60
Kryptopyrrolurie – KPU/HPU	61
Von Aphten bis Vitiligo	63
Was Sie noch wissen sollten	66
Eiweiß- und Sojageschichten	66
Andere Unverträglichkeiten	68
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	74
Reizdarm – die Verlegenheitsdiagnose	76
Metabolisches Syndrom	78
Mikrowellen, Gentechnik, Impfungen	80
Dem Darm auf die Sprünge helfen – mit Naturheilkunde	83
Tibetische Medizin	83
Heilpilze (Mykotherapie)	85
Kombucha	86
Hildegard-Medizin	87
Original Indian Essence	88
Cystus-Tee, Rooibos, Lapacho	89
Was sonst noch hilft	90
Kindheit ohne Gluten – Sprue mit 80?	92
Milchempfindlichkeit	92
Kein Gluten im ersten Jahr?	93
Kindergarten, Schulzeit, Pubertät	97
Reisen, Einladungen, Feste	100
Alter schützt vor Weizen nicht	
Was darf ich jetzt noch essen – worauf muss ich achten?	103
Dinkel, Kamut und andere Allergikergetreide	103
Glutenfreie Körnervielfalt	107
Alltag ohne Gluten	110
Durchkreuzte Ähre – kompetente Hilfe	115
Aller Anfang ist leicht – Küchenpraxis und Rezepte	118
Gewohntes ersetzen – Neues genießen	118

Glutenfreies für Einsteiger	126
Kostproben aus der Traditionellen Chinesischen Medizin	131
Leckeres aus dem Kloster	134
Tipps zum Backen ohne Gluten	136
Rezepte von Susanne Strasser	138
Küchenausdrücke: deutsch – österreichisch	147

Anhang

Anmerkungen und Quellenhinweise	151
Verwendete und weiterführende Literatur	152
Nützliche Adressen	155
Hilfreiche Internetseiten – zum Informieren und Schmökern	165
Über die Autorin	168
Dank	168
Wichtiger Leserhinweis	169