

**Dr. Susan Blum**

mit Michele Bender

# **Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln**

**Das 4-Schritte-Programm  
für ein gesundes Immunsystem**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einführung .....	14
 Kapitel 1: Grundlagen .....	 28
 <i>Teil 1: Die Bedeutung der Ernährung</i>	
Kapitel 2: Nahrung als Medizin .....	63
Kapitel 3: Praxis: So wird Ihre Nahrung zu Medizin .....	92
Kapitel 4: Rezepte für eine gesunde Ernährung .....	129
 <i>Teil 2: Die Bedeutung von Stress</i>	
Kapitel 5: Die Bedeutung von Stress verstehen .....	147
Kapitel 6: Praxis: Stress erkennen und bewältigen .....	177
Kapitel 7: Rezepte gegen Stress .....	212
 <i>Teil 3: Der gesunde Darm</i>	
Kapitel 8: Unterstützen Sie den Darm .....	231
Kapitel 9: Praxis: Sorgen Sie für einen gesunden Darm .....	251
Kapitel 10: Rezepte für einen gesunden Darm .....	279
 <i>Teil 4: Die gesunde Leber</i>	
Kapitel 11: Unterstützen Sie Ihre Leber .....	293
Kapitel 12: Praxis: So stärken Sie Ihre Leber .....	329
Kapitel 13: Rezepte für eine gesunde Leber .....	354

**Teil 5: Infektionen und Autoimmunerkrankungen**

Kapitel 14: Die häufigsten Autoimmunerkrankungen und ihre Besonderheiten .....	369
Schlussbemerkung .....	402
Danksagung .....	404
Medien, die weiterhelfen .....	407
Literatur .....	409
Rezeptverzeichnis .....	424
Stichwortverzeichnis .....	425
Über die Autorin .....	430