

Dr. AMY MYERS
Die Autoimmun-Lösung:
DAS KOCHBUCH

Dr. Amy Myers

Die Autoimmun- Lösung: DAS KOCHBUCH

**ÜBER 150 KÖSTLICHE REZEPTE,
UM ENTZÜNDUNGSSYMPTOME UND -KRANKHEITEN
ZU VERHINDERN UND EINZUDÄMMEN.**

Aus dem amerikanischen von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective shield.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»The Autoimmune Solution Cookbook«.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung
und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren
Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

© 2018 by Amy Myers, MD
1. Auflage

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Bildnachweis: Jennifer Davick (Foodfotografie), Ziem Malkani (Familienfotos)

Satz: Mediengestaltung Vornehm GmbH, München

Projektleitung: Jascha Brunnhuber

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Jennifer Davick

Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o.

Printed in Slovenia

ISBN: 978-3-424-15361-3

Für MAMA UND PAPA

*Dafür, dass Ihr mir das Backen und Kochen und die Bedeutung
einer nahrhaften Ernährung und echter Vollwertkost beigebracht habt.*

UND MEINE TOCHTER, ELLE

Du bist mein Ein und Alles.

Ich kann es kaum erwarten, mit dir zu backen und zu kochen.

Inhalt

Einführung	9
Teil I: Die Lösung verwirklichen	19
1. Mein Weg	21
2. Die vier Säulen der Myers-Methode	31
Teil II Hauptspeisen: Zutaten und Küchenutensilien	45
3. Was Sie in der Küche benötigen	47
Teil III: Ernährung für Sie und Ihre Familie	97
4. Frühstück	99
5. Smoothies, Säfte und andere Getränke	117
6. Suppen und Salate	149
7. Hauptspeisen	167
8. Beilagen	197
9. Salatdressings, Saucen und Würzmittel	211
10. Snacks	229
11. Desserts	243
12. Reinigungs- und Körperpflegemittel	270
Teil IV: Die Myers-Methode als Lebensstil	279
13. Die ganze Familie an Bord holen	281

14. Reisetipps	286
15. Auswärts essen	288
16. Schlaf	291
17. Wiedereinführung von Nahrungsmitteln	295
18. Nahrungsergänzungsmittel	300
Danksagung	309
Adressen und Bezugsquellen	311
Register	319
Über die Autorin	335

Einführung

Als Debra zum ersten Mal zu mir in die Praxis kam, litt sie so stark an Autoimmunkrankheitssymptomen, dass sie sich nur noch mit einem Rollstuhl vorwärts bewegen konnte. Jeden Morgen quälte sie sich aus dem Bett, das Aufwachen fiel ihr schwer. Schon am Nachmittag war sie dann wieder erschöpft. Sie hatte bereits so ziemlich alles ausprobiert, was die Schulmedizin ihr zu bieten hatte, und war verzweifelt nach einer Lösung für ihre Symptome. Keiner der von ihr konsultierten Ärzte, darunter auch zahlreiche Spezialisten, hatte ihr bis dahin empfohlen, zusätzlich zu ihrer medizinischen Behandlung auf ihre Ernährung zu achten.

Ich sprach mit Debra über einen natürlichen Ansatz zur Verbesserung ihrer Krankheitssituation und erklärte ihr, dass falsche Ernährung viel Schaden anrichten könne, richtige Ernährung dagegen über regelrechte Heilkräfte verfüge. Danach erstellte ich einen Behandlungsplan für sie, der sich auf die Optimierung ihrer Ernährung mit echten, vollwertigen Lebensmitteln konzentrierte, die reich an den Nährstoffen waren, wie sie ihr Körper zur Heilung brauchte. Schadstoffbelastete und entzündungsfördernde Nahrung, die sie krank machte, wurde aus ihrem Speiseplan gestrichen. Daneben betrachteten wir auch noch andere Faktoren, die zu Debras Symptomen beitrugen, einschließlich Darmgesundheit, Toxine, Infektionen und Stress, und entwickelten einen Plan, um jeden dieser Faktoren anzugehen. Etwa sechs Monate, nachdem Debra mich zum ersten Mal aufgesucht hatte, kam sie ohne Rollstuhl in meine Praxis. Und nicht nur das, alle ihre Symptome waren deutlich reduziert. Debra sagte, dass

sie sich seit Jahrzehnten nicht mehr so gut gefühlt habe und jeden Morgen voller Energie und Tatendrang aufstehen würde.

Geschichten wie die von Debra sind für mich die beste Motivation für meine Arbeit. Auch ich litt nämlich einst an einer Autoimmunerkrankung und war krank und hoffnungslos. So wie es sicherlich bei vielen von Ihnen der Fall ist, suchten meine behandelnden Ärzte, allesamt Schulmediziner, nie wirklich nach den Ursachen meines Leidens, und die Behandlung von Autoimmunität durch Ernährungs- und Lebensstiländerungen war sowieso außerhalb ihres medizinischen Horizonts. Die konventionelle Medizin ließ mich damals im Stich, und meine Mission ist es nun, dass Ihnen dies nicht ebenfalls passiert. Meine Klinik für Functional Medicine habe ich gegründet, um Patienten ganzheitlich behandeln zu können, anders als es die Schulmediziner tun. Mit meinem Buch *The Autoimmune Solution* (deutscher Titel: *Die Autoimmun-Lösung*), das in den USA sogar auf der Bestsellerliste der *New York Times* landete, wollte ich dann noch mehr Menschen erreichen und ihnen eine Orientierungshilfe an die Hand geben, die sich wie bei Debra lebensverändernd auswirken kann.

Seit dem Erscheinen von *Die Autoimmun-Lösung* habe ich von Zehntausenden von Lesern und Leserinnen, die das 30-Tage-Programm der Myers-Methode (The Myers Way®) absolviert haben, erstaunliche Berichte über großartige Heilungserfolge erhalten. Ich danke Ihnen allen! Ihre Erfolge sind ein toller Ansporn für mich, meine Mission fortzusetzen. Ihr Engagement dafür, Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie wiederherzustellen, motiviert mich jeden Tag.

Lassen Sie mich schnell erzählen, was in meinem Leben seit der Veröffentlichung von *Die Autoimmun-Lösung* passiert ist. Lange Zeit war meine Gesundheit nicht nur stabil – sie war optimal. Ich fühlte mich, als wäre ich in der Blüte meines Lebens. In meine florierende Arztpraxis kamen Menschen aus der ganzen Welt zu mir. Ich war regelmäßig in der *Dr. Oz Show* zu sehen, unternahm Reisen nach Indien, Süd- und Mittelamerika und heiratete noch dazu den Mann meiner Träume. Ich befand mich am gesündesten Punkt der von mir so genannten Skala der Autoimmunkrankheiten (Seite 29).

Weil ich mich gut fühlte und alle meine Autoimmunmarker negativ waren, tat ich das, was ich dann auch meinen Patienten erlaube: Ich brachte wieder mehr Abwechslung in meine Ernährung. Milchprodukte und glutenhaltige Lebensmittel waren natürlich weiterhin tabu, aber ich nahm einige der Speisen neu in meinen Ernährungsplan auf, von denen ich wusste, dass ich

sie in Maßen vertragen konnte. Während meines Aufenthalts in Indien zum Beispiel aß ich auch Reis und Hülsenfrüchte, und in Urlauben mit meinem Mann bestellte ich manchmal fast übermütig Rührei zum Frühstück. Ganz allgemein ging ich aufgrund meiner zahlreichen Reisen mehr auswärts essen, was bedeutete, dass ich nicht mehr nur Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau zu mir nahm. Und gelegentlich genoss ich sogar mal ein (gluten- und laktosefreies) Dessert.

Dann aber, als ich gerade dabei war, das Manuskript für mein zweites Buch, *The Thyroid Connection* (zu Deutsch *Die Schilddrüsen Revolution*), das später ebenfalls seinen Platz in der *New-York-Times*-Bestsellerliste finden sollte, fertigzustellen, wurde ich wirklich, wirklich krank. Da ich meine Entzündungsmarker regelmäßig überprüfe, bemerkte ich schnell, dass mehrere Werte zu hoch waren. Das heißt ich bewegte mich auf der Autoimmunskala in die falsche Richtung. Ich musste herausfinden, woran das lag. Nach vielen Tests und vielem Nachforschen entdeckten Xavier, mein Mann, und ich, dass es in unserem Haus giftigen Schimmel gab. Daraufhin zogen wir in eine Wohnung in einem ganz neu gebauten Apartmentgebäude, worauf ich aber prompt noch mehr erkrankte. Schuld waren dieses Mal die Ausgasungen der Baumaterialien, des Teppichbodens und der Schränke aus Holzverbundwerkstoffen. Ich wurde so empfindlich auf bestimmte Chemikalien, dass auch das Verlassen der Wohnung ein Risiko darstellte, denn ich wusste nie, ob ich nicht vielleicht mit irgendeinem leuchtend roten Ausschlag wieder nach Hause kommen würde. Am Ende schlief ich auf unserem Außenbalkon, nur damit ich nachts frische, saubere Luft atmen konnte. Der arme Xavier, der genetisch bedingt nicht für die schädlichen Wirkungen von giftigem Schimmel anfällig war, stand mir treu zur Seite, als wir fast ein Jahr lang von Wohnung zu Wohnung zogen, um meine Gesundheit wiederherzustellen. Wie bittersüß, unseren ersten Hochzeitstag während einer so unruhigen Phase zu feiern!

Die wichtige Lektion in dieser Geschichte ist, dass das Leben uns *allen* passiert. Selbst die Gesundesten von uns können auf der Autoimmunskala vorrücken und aufgrund von Umständen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, wieder Symptome erleben. Vergessen Sie niemals: Es ist Ihnen immer möglich, sich den Weg zurück zu einer symptomfreien, optimalen Gesundheit zu erkämpfen, indem Sie sich zu hundert Prozent wieder ins Boot der Myers-Methode holen lassen. Ich habe das getan und fühle mich heute großartig,

seitdem ich die giftigen Schimmelpilze losgeworden bin und mich an das Vier-Säulen-Programm zur Gesundheit halte, wie ich es in *Die Autoimmun-Lösung* beschrieben habe.

Noch eine andere Art von Geschichte möchte ich erzählen. Nämlich die, wie ich meinem Vater helfen konnte, seine Autoimmunität zum Guten zu wenden. Er litt an Polymyositis, einer Autoimmunerkrankung, die die Muskeln angreift und extreme Schwäche und starke Schmerzen verursacht. Der Ansatz der konventionellen Medizin bei der Polymyositis besteht darin, starke Medikamente zu verabreichen, die das Immunsystem unterdrücken. Meinem Vater verschrieben die Ärzte Prednison, Methotrexat und Mycophenolatmofetil (CellCept). Nachdem er angefangen hatte, diese Arzneimittel zu nehmen, bekam er wiederholt Infektionen und musste immer wieder ins Krankenhaus, weil sein Immunsystem durch die Medikamente, die ihn eigentlich gesund machen sollten, unterdrückt wurde.

Ich überredete Papa, es doch mit der Functional Medicine und der Myers-Methode zu versuchen. Er sollte seine Ernährung verändern und dadurch den Darm heilen sowie Schadstoffe reduzieren, Infektionen ausheilen und Stress abbauen. Er folgte meinem Rat und war innerhalb von dreißig Tagen ein neuer Mensch! Seine immunsuppressiven Medikamente setzte er ganz ab. Er verlor acht Kilo Gewicht und wurde wieder viel beweglicher. Als seine Kreatin-Phosphokinase-(CPK)-Werte überprüft wurden, um auf Muskelschäden zu testen, waren sie völlig normal. Und das Beste ist, dass mein Vater mich anrief, als er die aufregenden Nachrichten über seine CPK-Werte erhalten hatte, und sagte: »Amy, du hast mir das Leben gerettet!« Können Sie sich vorstellen, was es für eine Tochter bedeutet, diese Worte von ihrem Vater zu hören? Er hielt sich zwei Jahre lang an die Myers-Methode, war von den schrecklichen Medikamenten befreit und wurde während der gesamten Zeit nicht einmal krank oder musste gar ins Krankenhaus.

Dann, während ich mitten in meiner eigenen Gesundheitskrise war, rief Papa mich an, um zu sagen, dass es ein »Aufflackern« seiner Polymyositis gäbe und seine Muskelschwäche und seine starken Schmerzen zurückgekehrt seien. Normalerweise hätte ich mich sofort eingeklinkt, um die Ursachen für die Wiederkehr der Symptome zu finden und meinen Vater in die Lage zu versetzen, sie mithilfe von Änderungen in seiner Lebensweise zu behandeln. Aber da ich zu jener Zeit ja so sehr damit beschäftigt war, selbst gesund zu werden, hörte mein

Vater stattdessen leider auf die Empfehlung seiner Ärzte und nahm wieder hohe Dosen von Prednison und Methotrexat ein.

Sechs Monate später und zwei Tage, nachdem Xavier und ich in unser neues, giftfreies Zuhause gezogen waren, erhielt ich am Telefon die Mitteilung, dass mein Vater auf der Intensivstation einen septischen Schock durch eine Lungenentzündung erlitten hatte. »Er wird es nicht schaffen«, wurde mir gesagt. Alle Familienmitglieder waren untröstlich, und die letzten Jahre, in denen mein Vater symptomfrei leben konnte, waren für uns jetzt noch kostbarer, nachdem wir wussten, dass es seine letzten gewesen waren.

Sein Tod war für mich umso tragischer, als ich glaube, dass wenn wir die Ursache der wiedergekehrten Symptome auf natürliche Weise behandelt hätten, er die immunsuppressiven Medikamente nicht genommen hätte und so vielleicht gar nicht an einer Lungenentzündung erkrankt wäre.

Ein kleiner Lichtblick war, dass ich meinem Vater vor seinem Hinscheiden noch erzählen konnte, dass Xavier und ich Eltern werden würden – wir haben unsere Tochter Elle, unseren kostbarsten Schatz, ein paar Wochen nach Papas Tod adoptiert.

Der unnötig frühe Tod meines Vaters und die Geburt meiner Tochter haben mich mehr denn je dazu motiviert, Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen, und ihnen zu vermitteln, dass Autoimmunität verhindert oder eingedämmt werden kann. Was mir, meinem Vater und so vielen von Ihnen und Ihren Lieben widerfahren ist, soll sich nicht wiederholen. Niemand sollte sich entscheiden müssen, ob er potenziell lebensbedrohliche Medikamente einnimmt oder mit belastenden Symptomen lebt. Und niemand sollte einen geliebten Menschen wegen der Nebenwirkungen von destruktiven Behandlungen der konventionellen Schulmedizin verlieren müssen.

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN IN DEN USA

Nachfolgend sind die geschätzten Zahlen über die Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen in den USA aufgeführt. Einige gelten als tatsächliche Autoimmunerkrankungen und andere ähneln ihnen nur. Für alle diese und weitere Erkrankungen ist die Myers-Methode jedoch eine wirksame Möglichkeit, um das Fortschreiten der

Krankheit aufzuhalten, ihre Symptome zu lindern und den Betroffenen wieder zu einem gesunden, kraftvollen Leben zu verhelfen. In Deutschland sind insgesamt zwischen 10 und 15 Millionen Einwohner von einer Autoimmunerkrankung betroffen.

Morbus Basedow: 10 Millionen

Psoriasis (Schuppenflechte):

7,5 Millionen

Fibromyalgie: 5 Millionen

Lupus: 3,5 Millionen

Zöliakie: 3 Millionen

Hashimoto-Thyreoiditis: 3 Millionen

Rheumatoide Arthritis: 3 Millionen

Chronisches Erschöpfungssyndrom:

1 Million

Morbus Crohn: 700.000

Colitis ulcerosa: 700.000

Multiple Sklerose:

250.000 bis 350.000

Sklerodermie: 300.000

Diabetes Typ 1: 25.000 bis 50.000

DIE ACHT GRÖSSTEN MYTHEN RUND UM AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Mythos 1: Autoimmunerkrankungen sind irreversibel.

Mythos 2: Die Symptome verschwinden nur, wenn Sie starke Medikamente einnehmen.

Mythos 3: Bei der medikamentösen Behandlung einer Autoimmunerkrankung sind die Nebenwirkungen kein Problem.

Mythos 4: Die Verbesserung der Verdauung und der Darmgesundheit beeinflusst eine Autoimmunerkrankung nicht.

Mythos 5: Eine glutenfreie Ernährung hat keinerlei Auswirkung auf Ihre Autoimmunerkrankung.

Mythos 6: Mit einer Autoimmunerkrankung sind Sie zu einer schlechten Lebensqualität verurteilt.

Mythos 7: Bei Autoimmunerkrankungen spielen nur Ihre Gene eine Rolle, andere Faktoren hingegen nicht.

Mythos 8: Ein Immunsystem ist wie es ist; es gibt nichts, was Sie tun können, um es zu unterstützen.

Motiviert durch mein anhaltendes Engagement für meine Mission, habe ich *Die Autoimmun-Lösung: DAS KOCHBUCH* geschrieben, um Ihnen eine umfassende Informationsquelle für die Prävention und das Aufhalten des gesamten Spektrums der Autoimmunsymptome und -erkrankungen zu bieten.

Ich weiß, dass viele von Ihnen durch eine Ernährungsumstellung und das Befolgen der Myers-Methode schon erstaunliche Fortschritte gemacht haben. Die Nahrung spielt eine enorme Rolle, um alles zum Guten zu wenden. Und der Schlüssel zur Aufrechterhaltung lebenslanger Gesundheit besteht darin, die heilenden Veränderungen in der Lebensweise zu einem permanenten Lebensstil zu machen. Dieses Kochbuch soll Ihnen das erleichtern. Probieren Sie die köstlichen und heilsamen Rezepte aus, sie sind gar nicht kompliziert. Außerdem soll dieses Buch verhindern, dass Sie sich zu viele Sorgen ums Essen machen, weil Sie wissen, dass bestimmte Lebensmittel Ihrer Gesundheit Schaden zufügen können. Wenn Sie sich an die Empfehlungen und Rezepte in meinem Kochbuch halten, müssen Sie sich nicht mehr den Kopf zerbrechen, ob etwas, was Sie essen, vielleicht dazu führen könnte, dass bereits zurückgegangene Symptome plötzlich wieder auftreten. Jedes Rezept in diesem Buch wird sich heilsam auswirken, ohne dass Sie beim Geschmack Abstriche machen müssen. Es wird Zeit für Sie, erleichtert aufzuatmen und sich wieder richtig gerne an den Esstisch zu setzen.

Die Rezepte im *Die Autoimmun-Lösung: DAS KOCHBUCH* sind einfach und beinhalten jeweils nur eine Handvoll reiner und heilkräftiger Zutaten. Vor dem Rezeptekapitel beschreibe ich in einem umfangreichen Kapitel zum Thema Einkaufen (»Lebensmittel zum Genießen« und »Lebensmittel zum Aussortieren«), welche heilenden und schadstofffreien Produkte Sie kaufen sollen. Es wird Ihnen ein gutes Gefühl geben, wenn Sie wissen, dass die nahrhaften Speisen auf Ihrem Esstisch helfen, Entzündungssymptome zu verhindern oder zu beseitigen. Vor allem werden Sie feststellen, dass eine Autoimmunerkrankung Sie nicht davon abhalten muss, das Leben zu führen, das Sie sich wünschen und das Sie verdienen.

Wenn Sie *Die Autoimmun-Lösung* gelesen und bereits das 30-Tage-Programm durchgeführt haben, ist dieses Kochbuch der perfekte Begleiter, um Ihre Ernährung aufzupeppen und mehr Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen. Sie finden hier einige Rezepte, die leicht von den Vorgaben in dem 30-Tage-Programm abweichen, mit einer Reihe von neuen Zutaten wie Ahornsirup und Bio-Kokoszucker. Falls Sie noch nicht ganz bereit für solche Nahrungsmittel

sind, weil Sie noch an der Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes arbeiten, können Sie diese immer auch einfach weglassen und sie erst ausprobieren, wenn Ihre Symptome vollständig behoben sind.

Sollten Sie die Myers-Methode noch nicht kennen, finden Sie in diesem Kochbuch eine perfekte Einführung in meinen Ansatz zum Vorbeugen und Aufhalten von Autoimmunerkrankungen. Es enthält alles, was Sie benötigen, um mit dem Programm zu beginnen. Ergänzend steht Ihnen auf meiner Website (Amy-MyersMD.com) ein sechswöchiges Online-Programm, das »The Myers Way Autoimmune Solution Program«, zur Verfügung; darin führe ich Sie Schritt für Schritt, in mehr als sechs Stunden Videos, durch die Myers-Methode. Sie können auch einfach schon mal anfangen, die leckeren Rezepte in diesem Buch auszuprobieren, und währenddessen *Die Autoimmun-Lösung* lesen.

Die Autoimmun-Lösung: DAS KOCHBUCH ist eine umfassende und benutzerfreundliche Informationsquelle. Folgendes ist darin enthalten:

- Ein kurzer Blick auf das Thema Autoimmunität, einschließlich einer Liste von Autoimmunerkrankungen und Symptomen
- Listen mit Lebensmitteln zum Genießen und zum Aussortieren, um Autoimmunerkrankungen zu verhindern und aufzuhalten
- Die Symptomerfassung der Myers-Methode hilft Ihnen, sich auf der Skala der Autoimmunkrankheitsanzeichen zu verorten, damit Sie feststellen können, ob Sie gefährdet sind, eine Autoimmunerkrankung zu bekommen, oder ob Sie bereits eine haben.
- Ein kurzer Überblick über die vier Säulen der Myers-Methode:
 1. Den Darm heilen
 2. Gluten, Getreide und Hülsenfrüchte aus der Ernährung streichen
 3. Toxine reduzieren
 4. Infektionen ausheilen und Stress abbauen
- Ein Leitfaden für die Bestückung Ihrer Küche mit autoimmunfreundlichen Zutaten, darunter Obst und Gemüse, Fleisch und Meeresfrüchte sowie Kräuter und Gewürze; nähere Informationen zu Kokosprodukten und zu glutenfreien und getreidefreien Mehlen.
- Informationen zum Kauf von Küchenutensilien und -geräten (zum Beispiel Mixer, Entsafter, Töpfe und Aufbewahrungsbehälter), um das Kochen einfacher und Ihr Leben gesünder zu machen.

- Über 150 heilsame, bekömmliche und innovative Rezepte für gesundes Frühstück, Mittagessen zum Mitnehmen, schmackhafte Hauptgerichte mit empfohlenen Beilagen und sogar dekadente Desserts. Außerdem Anleitungen, wie Sie autoimmunfreundliche Reinigungs- und Körperpflegeprodukte selbst herstellen. All dies wird Ihnen zu neuer Gesundheit und Vitalität verhelfen.
- Farbfotos, die Ihnen zeigen, wie die köstlichen Mahlzeiten aussehen.
- Informative Tipps und Tricks, um Ihnen das Befolgen der Myers-Methode noch einfacher zu machen, zum Beispiel dazu, wie Sie das Programm auch auf Reisen und beim Ausgehen umsetzen können. Außerdem Online-Bezugsquellen für Lebensmittel und Zutaten.

Auf der Grundlage meines Buches *Die Autoimmun-Lösung* konnten schon so viele von Ihnen Ihre Autoimmunsymptome lindern und Erkrankungen vorbeugen. Und jetzt wird dieses Kochbuch es noch einfacher machen, auf Kurs zu bleiben. Die Zeit ist da, dass Sie mit gutem Gewissen viele köstliche, nährstoffreiche und heilsame Speisen genießen können. Und falls Sie gerade erst mit Ihrer Gesundheitsreise beginnen, ist es an der Zeit, Ihre Genesung zu beschleunigen! Wenn Sie sich an die nahrhaften Rezepte in diesem Buch halten, werden sich Ihre Symptome allmählich verbessern; Gelenkschmerzen werden geringer, Hautausschläge verschwinden, Energie und Schlaf kehren zurück – und das ist nur der Anfang. *Die Autoimmun-Lösung: DAS KOCHBUCH* ist Ihr Leitfaden, um Autoimmunerkrankungen Einhalt zu gebieten.

Es ist höchste Zeit, Ihr bestes Leben zu beginnen. Los geht's!



Teil I

Die Lösung verwirklichen

1

Mein Weg

In meinem zweiten Jahr als Studentin an der medizinischen Fakultät mehrten sich bei mir unerklärliche Symptome: Panikattacken, erhebliche Gewichtsabnahme, schwache Beine, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Schwindel, Herzklopfen, Müdigkeit. Meiner Hausärztin fiel dazu nichts anderes ein, als dass ich eben durch das harte Medizinstudium »gestresst« sei. »Das kann ich mir kaum vorstellen«, erwiderte ich. »Ich habe zwei Jahre Friedenskorps absolviert. Meine Mutter starb vier Monate nach der Diagnose an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Ich weiß, was Stress ist. Nein, da ist noch etwas anderes im Gange.« Ich bestand auf einer kompletten medizinischen Aufarbeitung. Die Ergebnisse zeigten dann, dass ich weder »gestresst« war noch mir etwas einbildete. Vielmehr litt ich an Morbus Basedow, einer Autoimmunerkrankung, bei der sich die Schilddrüse selbst angreift und zu viele Schilddrüsenhormone produziert.

Meine Hausärztin verwies mich daraufhin an einen Endokrinologen, der mir drei Behandlungsmöglichkeiten anbot: Medikamente, chirurgische Entfernung der Schilddrüse oder Ablation, das heißt Schlucken einer radioaktiven Pille ($I-131$) zum Abtöten meiner Schilddrüse. Da mir nichts davon wirklich behagte, versuchte ich es erst einmal noch mit Methoden der Naturheilkunde (leider vergeblich), bevor ich zu dem Endokrinologen zurückkehrte und mich dann für das scheinbar kleinste der drei Übel entschied: ein Medikament

namens Propylthiouracil (PTU). Nachdem ich es ein paar Wochen lang eingenommen hatte, war meine Haut ausgetrocknet, die Haare fielen mir aus, und ich konnte kaum noch aus dem Bett steigen. In der Folge vom Endokrinologen durchgeführte Bluttests zeigten, dass ich jetzt an einer toxischen Hepatitis litt, einer seltenen Nebenwirkung des Medikaments. Das PTU hatte also begonnen, meine Leber zu zerstören. Der Arzt verordnete mir eine längere strikte Bettruhe und die sofortige Absetzung des Medikaments. Außerdem sollte ich während der Auszeit überlegen, welche der verbleibenden Wahlmöglichkeiten, Operation oder Ablation, ich vorziehen würde.

Innerhalb weniger Tage nach dem Absetzen des PTU hatte ich schlimmere Überfunktionssymptome von Angst, Schlaflosigkeit und Herzklopfen als je zuvor, war aber auch immer noch erschöpft und musste meiner Leber Erholung gönnen, damit ich mein Studium würde fortsetzen können. Ich war verängstigt, unglücklich und fühlte mich ganz hoffnungslos, befürchtete, vielleicht das Studium aufgeben zu müssen. Außerdem musste ich nun die Wahl zwischen Operation und Ablation treffen, und entschied mich schweren Herzens für die Ablation – was ich bis heute bereue.

Intuitiv wusste ich damals schon, dass es einen besseren Weg geben musste, um mit Krankheiten umzugehen, als starke Medikamente zu verschreiben oder lebenswichtige Organe zu zerstören bzw. operativ zu entfernen. Die Ablation »tötete« meine Schilddrüse, worauf sich meine Symptome zunächst sogar verschlimmerten, weil große Mengen von Schilddrüsenhormonen in meinen Blutkreislauf abgegeben wurden. Ich erlebte heftige Stimmungsschwankungen, war erschöpft und hatte trotzdem Schlafprobleme. Ich wollte das Haus nicht mehr verlassen, aus Angst, in der Öffentlichkeit eine Panikattacke zu erleiden. Zu allem Überfluss erkrankte ich auch noch am Reizdarmsyndrom. Dann, plötzlich, machte meine Schilddrüse eine totale Kehrtwende und produzierte nicht mehr genug Hormone: Schilddrüsenunterfunktion. Es dauerte nicht lange und ich hatte fünf Kilo zugenommen.

Mir war immer kalt, und auch der Haarausfall stellte sich schnell wieder ein. Und jetzt kommt der wirklich verrückte Teil: Beim nächsten Test meiner Blutwerte stellte sich heraus, dass meine Schilddrüsenhormonwerte ganz normal waren.

Letztendlich konnte ich das Medizinstudium abschließen und meine Facharztausbildung in Notfallmedizin absolvieren. Danach arbeitete ich als Not-

ärztin in einem Traumazentrum. Dort kümmerte ich mich um Menschen, die aufgrund einer Verletzung eine sofortige medizinische Behandlung benötigten, und behandelte aber auch Patienten mit chronischen Problemen im Zusammenhang mit Asthma und anderen Atemwegserkrankungen, Herz- und Nierenerkrankungen, Verdauungsstörungen und Diabetes, um nur einige zu nennen. Es war wirklich erschütternd, wie wenig die Schulmedizin für sie tun konnte, außer immer noch mehr Medikamente zu verschreiben.

Ich arbeitete etwa fünfzehn Schichten pro Monat, was mir genug Zeit ließ, um mich nebenher mit anderen, natürlicheren Methoden zur Behandlung chronischer Krankheiten zu beschäftigen. An einem meiner freien Tage besuchte ich ein Symposium über Functional Medicine, ein damals noch relativ neues Gesundheitskonzept. Bei diesem Symposium fand ich die Antwort auf so viele meiner Fragen. Functional Medicine betrachtet den Körper als ein ganzheitliches System, das es verdient, als solches behandelt zu werden. Ich erfuhr, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten, eine durchlässige Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom), Giftstoffe, Infektionen und Stress die Grundursachen für die meisten chronischen Erkrankungen sind, ebenso wie dass der Körper über die Fähigkeit verfügt, seine eigenen Ressourcen zur Heilung zu nutzen. Plötzlich sah ich klar – genau dies war die Art von Medizin, die ich praktizieren wollte! Bald schon hatte ich mich für die Ausbildung angemeldet und eröffnete letztendlich meine eigene Praxis für Functional Medicine.

Auch mir selbst konnte ich mit der Functional Medicine helfen. Nachdem mir der Zusammenhang zwischen Gluten und Autoimmunerkrankungen, insbesondere Schilddrüsenleiden, klar geworden war, strich ich Gluten, Milchprodukte, Soja, Getreide und Hülsenfrüchte von meinem Speisezettel. Außerdem begann ich, wieder Fleisch zu essen, nachdem ich siebenundzwanzig Jahre lang vegetarisch gelebt hatte. Ich heilte meinen Darm durch die Behandlung von Infektionen wie Überwucherung mit Candida-Hefepilzen und bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms. Ich entgiftete meinen Körper, versuchte auch meine Umgebung von Giftstoffen zu befreien und begann mit stressabbauenden Maßnahmen. Schon nach dreißig Tagen fühlte ich mich wie ein neuer Mensch. Ich war endlich wieder »ich selbst«, hatte keine Darmprobleme und keine Ängste mehr, dafür aber grenzenlose Energie. Wenn ich die Lösung für *meine* Autoimmunerkrankung gefunden hatte, so dachte ich mir, könnte ich sicherlich auch anderen mit ähnlichen Symptomen und Bedingungen helfen. Deshalb habe ich

die Myers-Methode entwickelt, ein Selbsthilfeprogramm, um die Grundursachen einer Autoimmunstörung anzugehen.

Wenn Sie eine Autoimmunerkrankung haben, dann ist Ihr Immunsystem zum Feind geworden und hat begonnen, Ihr eigenes Gewebe anzugreifen. Leiden Sie zum Beispiel an der Hashimoto-Krankheit, greift das Immunsystem Ihre Schilddrüse an. Multiple Sklerose bedeutet, dass Ihr zentrales Nervensystem beeinträchtigt ist. Wurde eine rheumatoide Arthritis bei Ihnen diagnostiziert, attackiert das Immunsystem Ihre Gelenke. Diese Aufzählung ließe sich lange fortsetzen, weil es mehr als hundert Autoimmunerkrankungen gibt, und egal welcher Teil Ihres Körpers unter Beschuss steht, der Täter ist das Immunsystem. Das bedeutet, dass zum Behandeln, Verhindern oder Aufhalten einer Autoimmunerkrankung das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden muss.

Die Schulmedizin erkennt Autoimmunerkrankungen nicht als Krankheiten des Immunsystems an. Stattdessen werden nur die jeweiligen Organe behandelt. Leider bedeutet dies, dass es in der Medizin keinen einheitlichen Zweig zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen gibt. Bei Krebs zum Beispiel haben wir Spezialisten, Onkologen, die viele verschiedene Arten von Krebs behandeln, unabhängig davon, um welches Organsystem es sich handelt. Es gibt zwar auch in der Onkologie fachliche Spezialisierungen, aber sie kommen letztendlich alle unter einem gemeinsamen Dach zusammen.

Wird jedoch eine Autoimmunerkrankung festgestellt, verweist man Sie an einen Facharzt, der nur für das jeweilige angegriffene Organsystem zuständig ist: an einen Rheumatologen bei rheumatoider Arthritis; einen Gastroenterologen bei Zöliakie, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn; einen Dermatologen bei Schuppenflechte und so weiter. Und wenn Sie wie viele Menschen an mehreren Autoimmunerkrankungen leiden, werden Sie verschiedene Fachärzte aufsuchen, von denen Ihnen jeder wahrscheinlich andere Medikamente verschreiben wird, die Ihr System vergiften und erhebliche Nebenwirkungen haben. Die Ärzte werden Ihnen sagen, dass Ernährung, Lebensstil, Darmgesundheit, Schadstoffe und Stress nichts mit Ihren Symptomen zu tun haben.

In meiner schulmedizinischen Ausbildung wurde mir beigebracht, dass eine einmal ausgebrochene Autoimmunerkrankung nicht mehr behandelbar ist, lediglich die Symptome können gelindert werden. Das beinhaltet dann oft die Einnahme von starken Medikamenten, die das gesamte Immunsystem unter-

drücken und unerwünschte Nebenwirkungen verursachen, wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen, erhöhte Infektionsraten und sogar Krebs. Glücklicherweise gibt es aber doch einen anderen Weg.

Mein Ansatz als Ärztin für Functional Medicine beruht darauf, zur Wurzel des Problems vorzudringen und nicht nur mit Medikamenten und invasiven Verfahren die Symptome zu behandeln, so wie es die konventionellen Ärzte tun. Ich bezeichne die Functional Medicine als »individuelle« Medizin. Glauben Sie mir, Sie sind einzigartig. Sie und Ihr Körper sind einzigartig. Ihr Körper besteht nicht einfach aus vielen verschiedenen Systemen – wie zum Beispiel endokrine, respiratorische und kardiovaskuläre Systeme –, die nach Ansicht der Schulmedizin nichts miteinander zu tun haben. Ich bin vielmehr der Ansicht, dass jeder Teil von Ihnen, von Kopf bis Fuß, von innen bis außen, eng mit Ihrem Ganzen verbunden ist. Sie verdienen es, als Individuum behandelt zu werden, nicht als jemand mit einer Liste von Lehrbuchsymptomen, wie sie bei jedem beliebigen Menschen auftreten könnten.

Wenn Sie einen Schulmediziner aufsuchen, wird er Ihre Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Lichtempfindlichkeit, extreme Kälteempfindlichkeit in Händen und Füßen, den wiederkehrenden Gesichtsausschlag und das Fieber vielleicht als Lupus diagnostizieren. Er wird Ihnen sagen, dass Sie sich mehr Ruhe gönnen, sich von der Sonne fernhalten und pelzgefütterte Handschuhe und Stiefel tragen sollen. Und er wird Ihnen außerdem Steroide verschreiben. Mir reicht eine solche Vorgehensweise nicht. Ich will nicht nur die Symptome behandeln, sondern zuerst wissen, wodurch sie verursacht werden. Ich arbeite mit Ihnen auf der Grundlage meines Vier-Säulen-Programms der Myers-Methode, das in Kapitel 2 beschrieben ist.

Akute Entzündungen sind eine systemische Immunantwort, die Ihnen tatsächlich helfen kann. Nehmen wir an, Sie haben sich in den Finger geschnitten. Sie verarzten die Wunde mit einem Pflaster und machen mit Ihrer Arbeit weiter. Einige Stunden später ist die Wundstelle rot, warm und vielleicht pochend. Die Entzündungsreaktion Ihres Körpers hat als Teil des Heilungsprozesses die Durchblutung der entsprechenden Stelle erhöht. Akute Entzündungen sind ein kurzfristiger, natürlicher Prozess. Sobald die Situation stabilisiert ist – die Schnittwunde heilt – hat Ihr Immunsystem seine Arbeit getan. Aber was passiert, wenn das Immunsystem nicht erkennt, dass die Arbeit erledigt ist? Das System gerät durcheinander, und eine unkontrollierte Entzündung beginnt,

gesundes Gewebe anzugreifen. Das nennt man *chronische Entzündung*, und sie kann zu Autoimmunerkrankungen führen. Nicht jede chronische Entzündung mündet in eine der mehr als hundert Autoimmunstörungen. Wenn Sie jedoch gefährdet sind, an einer solchen zu erkranken, können erhöhte Entzündungswerte Sie in die falsche Richtung auf der Autoimmunskala bringen.

Symptome von entzündlichen Autoimmunerkrankungen

Autoimmunerkrankungen können jeden Körperteil treffen. Der erste Schritt bei der Diagnose einer Autoimmunerkrankung ist es, zu wissen, nach welchen Symptomen man suchen muss. Wie Sie aus dieser Liste ersehen können, sind die Symptome sehr unterschiedlich.

Akne	Kopfschmerzen
Allergien	Müdigkeit
Alzheimer	Muskelschmerzen
Angstzustände	Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsen-entzündung)
Asthma	Säurereflux
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	Schlafstörungen (Probleme beim Ein- und/oder Durchschlafen)
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)	Trockene Augen
Blutgerinnsel	Unfruchtbarkeit
Depressionen	Uterusmyome
Ekzeme	Verdauungsprobleme (Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen)
Fettleibigkeit oder Übergewicht, besonders um die Taille	»Vernebeltes Gehirn«, Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, oder sich einfach nicht »helle« fühlen (Brain Fog)
Fibrozystische Mastopathie	Vitamin B12-Mangel
Gallensteine	
Gelenkschmerzen	
Geschwollene, rote oder schmerzhafte Gelenke	
Haarausfall	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	



*Symptome laut Symptomerfassung der Myers-Methode

Die Symptomerfassung der Myers-Methode

Bewerten Sie die folgenden Symptome der letzten sieben Tage je nach Schwere auf einer Skala von 0 bis 4.

0 = keine, 1 = wenige, 2 = leichte, 3 = mittelgradige, 4 = schwere

Kopf

Kopfschmerzen

Migräne

Mattigkeit

Schlafprobleme

Gesamtwertung

Geistiger Zustand

vernebeltes Gehirn

Gedächtnisprobleme

gestörte Koordination

Entscheidungsunfähigkeit

Stottern oder Stammeln

Aufmerksamkeitsstörung

Gesamtwertung

Augen

geschwollene, rote Augenlider

dunkle Augenringe

verquollene Augen

Sehschwäche

wässrige, juckende Augen

Gesamtwertung

Nase

verstopfte Nase

übermäßige Schleimbildung

verschnupfte/laufende Nase

Nebenhöhlenprobleme

Niesattacken

Gesamtwertung

Ohren

juckend

Ohrinfektionen

Ausfluss aus dem Ohr

Ohrgeräusche, Hörverlust

Niesattacken

Gesamtwertung

Mund, Rachen

chronischer Husten

- häufiges Räuspern
- Halsschmerzen
- Schwellung der Lippen
- Aphthen
- Gesamtwertung__

Herz

- unregelmäßiger Herzschlag
- schneller Herzschlag
- Schmerzen in der Brust
- Gesamtwertung__

Lunge

- Engegefühl in der Brust
- Asthma, Bronchitis
- Kurzatmigkeit
- Atembeschwerden
- Gesamtwertung__

Haut

- Akne
- Nesselsucht, Ausschläge, trockene Haut
- Haarausfall
- Hitzewallungen
- übermäßiges Schwitzen
- Gesamtwertung__

Gewicht

- kann nicht abnehmen
- Heißhungerattacken
- Übergewicht
- Untergewicht
- Esssucht
- Wassereinlagerungen, Schwellungen
- Gesamtwertung__

Verdauungstrakt

- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähbauch
- Aufstoßen, Blähungen
- Sodbrennen, Verdauungsstörungen
- Unterleibs-/Magenschmerzen oder -krämpfe
- Gesamtwertung__

Emotionaler Zustand

- Angstzustände
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Gesamtwertung__

Energie, Aktivität

- Müdigkeit
- Lethargie
- Hyperaktivität
- Unruhe
- Gesamtwertung__

Gelenke, Muskeln

- Gelenkschmerzen
- Arthritis
- Muskelsteifigkeit
- Muskelschmerzen
- Schwächegefühl, Müdigkeit
- Gesamtwertung__

Weitere Symptome

- häufige Erkrankungen/Infektionen
- häufiges Wasserlassen/Harnrang
- Juckreiz, Ausfluss im Genitalbereich

Juckreiz im Analbereich

Gesamtwertung

Zwischenergebnis

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen und addieren Sie die Punkte zum Zwischenergebnis. So erhalten Sie Ihr Gesamtergebnis.

1. Haben Sie eine Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 80 Punkte dazu.
2. Haben Sie mehrere Autoimmunerkrankungen? Wenn ja, 100 Punkte dazu.
3. Haben Sie erhöhte Entzündungsmarker wie BSG (Blutsenkungsgeschwindigkeit), CRP (C-reaktives Protein) oder Homocystein? Wenn ja, 10 Punkte dazu.
4. Haben Sie eine Diagnose, die mit »itis« endet, wie z. B. Arthritis, Colitis, Pankreatitis, Sinusitis oder Divertikulitis? Wenn ja, 10 Punkte dazu.
5. Leidet einer Ihrer Verwandten ersten Grades (Elternteil oder Geschwister) an einer Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 10 Punkte dazu für den ersten Verwandten und je 2 Punkte für jeden weiteren Verwandten ersten Grades.
6. Leidet einer Ihrer Verwandten zweiten Grades (Großelternteil, Tante oder Onkel) an einer Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 5 Punkte dazu.
7. Sind Sie eine Frau? Wenn ja, 5 Punkte dazu.

Gesamtergebnis

Ihr Platz auf der Skala der Autoimmunerkrankungen



kein Risiko geringes Risiko leichtes Risiko mittelgradiges Risiko hohes Risiko

Sehen Sie sich Ihre Symptomerfassung an.

Liegt Ihr Gesamtergebnis unter 5, herzlichen Glückwunsch! Ihre Entzündungswerte sind sehr gering, und zu diesem Zeitpunkt ist es unwahrscheinlich, dass Sie eine Autoimmunerkrankung bekommen. Richten Sie sich zu Ihrem Schutz nach der Myers-Methode, um für den Rest Ihres Lebens so gesund zu bleiben.

Liegt Ihr Gesamtergebnis zwischen 5 und 9, bewegen Sie sich zwar am hinteren Ende der Skala, aber Sie haben ein paar Risikofaktoren, die die Möglichkeit einer Autoimmunerkrankung erhöhen können. Mithilfe der Myers-Methode können Sie Ihr Risiko und Ihre Entzündungsrate senken.

Liegt Ihr Gesamtergebnis zwischen 10 und 30, befinden Sie sich im mittleren Bereich der Skala, mit beträchtlichen Symptomen einer erheblichen Entzündung und dem geringen bis mittelgradigen Risiko, eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln. Mithilfe der Myers-Methode können Sie eine Wende herbeiführen, die Symptome können heilen und das Risiko, eine Autoimmunkrankheit zu bekommen, kann beseitigt werden.

Liegt Ihr Gesamtergebnis über 30, haben Sie ein mittelgradiges Risiko, weil ein oder mehrere nahe Familienmitglieder erkrankt sind oder weil Sie sich auf der Skala schon weit vorn befinden, wo sich die Risikofaktoren erhöhen oder sogar potenzieren. Möglicherweise wurde bei Ihnen bereits eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert, oder eine Diagnose steht eventuell noch aus. Haben Sie gegenwärtig keine Autoimmunerkrankung, gehören Sie aufgrund Ihrer Familienanamnese und/oder hoher Entzündungswerte zur Risikogruppe. Mithilfe der Myers-Methode können Sie den Verlauf aufhalten und wieder ganz gesund werden.

2

Die vier Säulen der Myers-Methode

Können Autoimmunerkrankungen rückgängig gemacht werden? Die Antwort ist ein eindeutiges Ja! Die Tausenden von Patienten, die schon in meine Klinik gekommen sind, können dies bezeugen. Das Ausfindigmachen der Ursachen Ihrer Autoimmunerkrankung ist der erste Schritt zur Beseitigung der Symptome und zur Heilung. Das von mir entwickelte Vier-Säulen-Programm konzentriert sich auf die Grundursachen von Autoimmunkrankheiten, wie ich sie in zehn Jahren klinischer Erfahrung in der Arbeit mit meinen Autoimmunpatienten festgestellt habe. Nachstehend finden Sie eine kurze Zusammenfassung, wie die Myers-Methode funktioniert und auf welchen vier Säulen sie beruht. Wenn Sie meine vorherigen Bücher gelesen haben, nutzen Sie dieses Kapitel zur Auffrischung. Sollten Sie mit einem Menschen zusammenleben und/oder für ihn kochen, der eine Autoimmunerkrankung hat, wird Ihnen dieses Kapitel verstehen helfen, warum er sich an die Myers-Methode hält und wie wirkungsvoll sie ist.

1. Den Darm heilen

Der Magen-Darm-Trakt beginnt am Mund und endet am Anus. Ich sage immer, dass der Darm das »Tor zur Gesundheit« ist, denn fast achtzig Prozent des Immunsystems befinden sich dort. Ist Ihr Darm nicht gesund, so ist es Ihr Immunsystem auch nicht. Der Arzt und Forscher Dr. Alessio Fasano hat herausgefunden, dass das sogenannte *Leaky-Gut-Syndrom*, also eine verstärkte Darmdurchlässigkeit, die Voraussetzung für die Entwicklung einer Autoimmunität ist. Wenn Sie an einer Autoimmunerkrankung leiden, können Sie davon ausgehen, dass Sie auch einen durchlässigen Darm haben.

Ein Darm wird durchlässig, wenn sich die engen Verbindungen, die die Darmwand zusammenhalten, lösen. Betrachten Sie Ihre Darmauskleidung als Zugbrücke. Winzig kleine Boote (Makronährstoffe und Mikronährstoffe in Lebensmitteln) können problemlos unter der Brücke passieren, so wie es vorgesehen ist. Auf diese Weise werden lebenswichtige Nährstoffe aus der verspeisten Nahrung in Ihren Blutkreislauf aufgenommen. Jedoch verursachen bestimmte Lebensstil- und Umweltfaktoren, dass sich die Zugbrücke öffnet und auch größere Boote in den Blutkreislauf kommen, die gar nicht dazu bestimmt sind. Wenn das passiert, gilt Ihr Darm als »undicht«, und Mikroben, Toxine, Proteine und nur teilweise verdaute Nahrungspartikel können in Ihren Blutkreislauf gelangen.

Die Hauptursachen für einen durchlässigen Darm sind:

- Toxische und entzündungsfördernde Nahrungsmittel, insbesondere Gluten, weil es die Freisetzung des Proteins Zonulin auslöst, das den engen Verbindungen der Darmwand signalisiert, sich zu öffnen und offen zu bleiben.
- Darminfektionen wie Überwucherung mit Hefepilzen, Dünndarmfahlsbesiedlung (DDFB; englische Abkürzung SIBO) und Parasiten
- Einige Medikamente, einschließlich Antibiotika, nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) und Entzündungshemmer (NSAID), wie zum Beispiel Aspirin und Ibuprofen, Steroide, Antibabypillen und andere Hormone sowie Antazide.
- Chronischer Stress

Sobald Ihr Darm durchlässig ist und Nahrungsmittelpartikel wie Gluten und Laktose, Mikroben, Viren und Toxine Ihren Blutkreislauf überfluten, markiert Ihr Immunsystem diese entwichenen Substanzen als gefährliche Eindringlinge und erzeugt Entzündungen, um sie loszuwerden. Da der Darm undicht bleibt und immer mehr Partikel in den Blutkreislauf gelangen, sendet das Immunsystem Welle für Welle Entzündungen aus. Irgendwann ist es überlastet und beginnt weniger präzise zu schießen. Dies führt zu einer Autoimmunität, da nun das eigene Körpergewebe im Fadenkreuz des überforderten Immunsystems landet.

Darüber hinaus beginnt Ihr Immunsystem, Antikörper gegen die spezifischen entwichenen Substanzen in Ihrem Blutkreislauf zu bilden, weil es sie als fremde Eindringlinge erkennt. Viele dieser fremden Eindringlinge sehen Ihren Körperzellen sehr ähnlich. Das verwirrt das Immunsystem und so kann es passieren, dass es in einem Prozess der Verwechslung, der *molekulare Mimikry* genannt wird, versehentlich Ihr Körpergewebe angreift. Gluten und Milchprodukte sind häufige Verursacher der molekularen Mimikry, insbesondere bei autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto und Morbus Basedow).

Die gute Nachricht ist, dass Sie durch die Reparatur Ihres Darms der Entzündung und der molekularen Mimikry, die Ihre Autoimmunsymptome verursachen, ein Ende setzen können. Dann wird Ihr Körper sich auch nicht mehr selbst angreifen. Zur Ausheilung des Darms empfehle ich Ihnen die 4-A-Methode: Abschaffen – Aufbauen – Ansiedeln – Ausbessern.

- 1. Abschaffen.** Ziel ist es, alles zu beseitigen, was das Milieu Ihres Magen-Darm-Traktes negativ beeinflusst. Das sind zum Beispiel entzündungsfördernde Nahrungsmittel (siehe Seite 89) und Magenreizer wie Alkohol, Koffein oder Medikamente. Glücklicherweise sind Sie mit diesem Kochbuch auf dem richtigen Weg, denn die hierin enthaltenen Rezepte sind allesamt frei von jedweden Nahrungsmitteln, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Darüber hinaus ist es wichtig, eventuelle Darminfektionen wie DDFB, Parasitenbefall oder Überwucherung mit Hefen (insbesondere mit Candida) loszuwerden (auf meiner Website finden Sie unter amymd.io/quiz ein kostenloses Symptomquiz, das Ihnen helfen soll, festzustellen, ob Sie Candida, DDFB oder Parasiten haben). Sollten Sie an DDFB oder Überwucherung mit Hefen leiden, rate ich

Ihnen, die Aufnahme von Kohlenhydraten (wie Backwaren, Waffeln und Pfannkuchen) und stärkehaltigem Gemüse (wie Süßkartoffeln und Kürbis) zu minimieren und pro Tag nicht mehr als 300 Gramm Obst zu essen, bis die Darminfektionen verschwunden sind. Zusätzlich empfehle ich Ihnen zur Bekämpfung dieser Infektionen, sich an meine Nahrungsergänzungspläne zu halten, die Sie unter amymd.io/gutinfections finden.

Wie Sie feststellen können, ob Sie an Hefepilzbelastung, Dünndarmfehlbesiedelung (DDFB bzw. englisch SIBO) oder Parasitenbefall leiden, und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie unter amymd.io/quiz.

- 2. Aufbauen.** In diesem Schritt fügen Sie die wesentlichen Inhaltsstoffe für eine gute Verdauung und Resorption hinzu, die durch Ihre Ernährungsweise, Medikamente, Krankheit oder das Altern negativ beeinflusst wurden. Die Zugabe von Verdauungsenzymen als Nahrungsergänzung ist ein wichtiger Bestandteil dieses Schrittes (in Kapitel 18 finden Sie weitere Informationen zu den von mir empfohlenen Nahrungsergänzungen). Ohne solche Enzyme kann die Nahrung nicht richtig verdaut werden, wodurch das Verdauungssystem unter Stress gerät. Unterernährung ist die Folge, weil die heilenden Nährstoffe in Ihrer Nahrung nur noch unvollständig aufgenommen werden. Menschen, die an Sodbrennen oder Säurerückfluss leiden, können durch Einnahme von Salzsäurekapseln ihre Magensäureproduktion anregen.
- 3. Ansiedeln.** Die Wiederansiedlung nützlicher Bakterien zur Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts im Darm ist von entscheidender Bedeutung. Dies kann durch die Einnahme eines hochwertigen, hochkonzentrierten Probiotikums erreicht werden, das nützliche Bakterien wie *Bifidobacterium* und *Lactobacillus* enthält. Ich verschreibe meinen Patienten mit durchlässigem Darm eine anfängliche Tagesdosis von 100 Milliarden Kbe (koloniebildende Einheiten) und empfehle generell 30 Milliarden Kbe täglich für die Erhaltung der Darmgesundheit.
- 4. Ausbessern.** Die Bereitstellung der notwendigen Nährstoffe, um dem Darm zu helfen, sich selbst zu reparieren, ist unerlässlich. Eines meiner

Lieblingspräparate ist The Myers Way Collagen Protein®, das reich an Aminosäuren ist, die die Darmschleimhaut reparieren, indem sie beschädigte Zellen heilen und neues Gewebe aufbauen. Kollagen ist ein extrem wichtiges Element bei der Reparatur von Schäden in der Darmwand, Sie werden es in diesem Buch immer wieder erwähnt finden. Zu meinen weiteren Lieblingmitteln gehört L-Glutamin, eine Aminosäure, die zur Verjüngung der Darmschleimhaut beiträgt.

Der Verzehr der richtigen Lebensmittel und die Einnahme von Nahrungsergänzungen zur Darmreparatur sind die ersten Schritte auf dem Weg zur Heilung Ihres Darms und zur Beseitigung der Autoimmunität-Symptome. Die Rezepte in *Die Autoimmun-Lösung: DAS KOCHBUCH* helfen Ihnen, Ihr Gesundheitsschiff auf Kurs zu halten. Freuen Sie sich auf viele Rezepte für darmheilende Smoothies, Knochenbrühen, Tees, Suppen und mehr. Wenn Sie die Rezepte in diesem Buch genießen, wird Ihr Darm geheilt, Ihre Verdauungsprobleme und Nahrungsmittelunverträglichkeiten verschwinden, Sie werden Ihre Hautprobleme los und Ihre Autoimmun-Laborergebnisse verbessern sich. Kurzum: Sie kehren zu Ihrem optimalen Selbst zurück!

2. Gluten, Getreide und Hülsenfrüchte aus der Ernährung streichen

»Glutenfrei? Das ist doch nur eine verrückte Modeerscheinung, mit der versucht wird, den Leuten das Geld aus der Tasche zu ziehen. Der Mensch isst seit Jahrtausenden Weizen, warum also sollte das plötzlich nicht mehr gesund sein?«

Genauso denken viele Leute (auch Schulmediziner) über die Rolle von Gluten für unsere Gesundheit. Erzählen Sie Ihrem Arzt, dass Sie sich Gedanken über Gluten machen, und er oder sie wird höchstwahrscheinlich zwei Dinge sagen: »Wir können eine Blutuntersuchung durchführen und sehen, ob Sie eine Zöliakie haben« und »Haben Sie Verdauungsprobleme? Nein? Dann müssen Sie sich keine Sorgen um Gluten machen.«

Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Glutensensitivität (bzw. im wissenschaftlichen Sprachgebrauch Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität) kann eine ganze Reihe von Symptomen über Verdauungsprobleme hinaus verursa-

chen, darunter Müdigkeit, vernebeltes Gehirn, hormonelles Ungleichgewicht, Hautprobleme, Entzündungen, Depressionen, Angstzustände und mehr. Und während Zöliakie tatsächlich eine relativ seltene Erkrankung ist, ist Glutensensitivität ziemlich verbreitet, auch wenn die meisten Betroffenen gar nicht wissen, dass sie daran leiden. Bei schätzungsweise 99 Prozent der Menschen, die entweder eine Zöliakie oder Glutensensitivität haben, wird nie eine entsprechende Diagnose gestellt.

Aber was hat Gluten nun mit Autoimmunerkrankungen zu tun? Denken Sie daran, dass Gluten die häufigste Ursache für einen durchlässigen Darm ist, und zwar wegen des Zonulins, dessen Bildung durch Gluten ausgelöst wird. Darüber hinaus erhöht Gluten bei Vorliegen einer Glutensensitivität die Entzündungsaktivität insgesamt im Körper, wodurch das Immunsystem völlig durcheinandergebracht wird. Und außerdem kann Gluten, wie ich bereits erwähnt habe, dazu führen, dass das Immunsystem aufgrund molekularer Mimikry das körpereigene Gewebe angreift.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass das heutige Gluten nicht mehr das gleiche ist, wie es unsere Großeltern gegessen haben. Weizen wurde inzwischen vielfach gekreuzt, damit er gegen Insekten und Dürre resistent ist und schneller wächst als ältere Weizensorten. Das Ergebnis ist ein schwerer zu verdauendes, entzündungsauslösendes Getreide, das weit mehr Gluten enthält als seine Vorgänger. Zweitens wird das moderne Gluten *desaminiert* und ist dadurch wasserlöslich, weshalb es heutzutage einer riesigen Palette von Lebensmitteln und Produkten künstlich hinzugefügt wird. Wir essen also nicht nur eine andere Art von Gluten als unsere Vorfahren, sondern auch eine viel größere Menge.

Wenn Sie an einer Autoimmunkrankheit leiden, dann ist die wichtigste Information für Sie in diesem Buch, *Gluten auf immer und ewig zu meiden*. Dieses »für immer« ist der Schlüssel, weil die Forschung gezeigt hat, dass der Verzehr von Gluten Ihre Glutenantikörper bis zu drei Monate lang erhöhen kann. Selbst wenn Sie also nur viermal im Jahr Gluten zu sich nehmen, werden Sie das ganze Jahr über in einem Entzündungszustand sein.

Es ist einfach, Gluten zu vermeiden, wenn sich der Feind sozusagen gut sichtbar versteckt, wie zum Beispiel in Nudeln, Brot, Backwaren, Snacks und Müsli. Was die meisten Leute aber nicht wissen, ist, dass Gluten in Tausenden von Lebensmitteln lauern kann, oft in solchen, bei denen es man nie erwartet hätte, wie Hühnerbrühe, Sojasauce, Ketchup, Senf, Barbecue-Sauce, Kaugummi und

Kaffeemischungen. Deshalb empfehle ich Ihnen, Ihre eigenen Vorräte, Saucen und Gewürze herzustellen, wenn möglich mit Rezepten wie denen in Kapitel 9. Wenn Sie doch Fertigprodukte im Laden kaufen, suchen Sie nach glutenfreien Varianten.

Gluten kann auch in Lippenstiften, Cremes und Shampoos enthalten sein, deshalb habe ich Ihnen in Kapitel 12 Rezepte für selbst gemachte Körperpflegeprodukte zusammengestellt. Auch online gibt es Händler, die glutenfreie Make-up- und Pflegeprodukte anbieten.

Darüber hinaus empfehle ich allen meinen Autoimmunpatienten, in den ersten dreißig Tagen der Myers-Methode Getreide ganz generell (also auch glutenfreies) sowie alle Hülsenfrüchte wegzulassen. Für manche Menschen ist das erst mal ein Schock. Dies gilt besonders für Vegetarier, die diese Nahrungsgruppen als Grundnahrungsmittel einer gesunden Ernährung betrachten. Ich kann das nachvollziehen, war ich doch selbst 27 Jahre lang Vegetarierin. Getreide und Hülsenfrüchte enthalten jedoch eine problematische Gruppe von Substanzen, die *Lektine* genannt werden. Lektine sind kohlenhydratbindende Proteine. Sie finden sich in Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen. Besonders heikel bei Autoimmunerkrankungen sind aber die in Getreiden reichlich und in Hülsenfrüchten nicht ganz so reichlich, aber immer noch in erheblicher Menge vorhandenen Lektinarten.

Eine für Menschen mit Zöliakie besonders problematische Lektinart ist das *Prolamin*, das in Quinoa, Mais und Hafer vorkommt. Obwohl Zöliakie-Betroffene theoretisch glutenfreies Getreide und Pseudogetreide wie Quinoa essen können, wirken die Prolamine in diesen vermeintlich sicheren Lebensmitteln darmschädigend und stimulieren das Immunsystem. Wer eine andere Autoimmunerkrankung hat oder sich auf eine solche zubewegt, kann davon genauso betroffen sein. Prolamin harmonisiert nicht gut mit dem Bürstensaum, dem besonders wichtigen Teil des Dünndarms mit den vielen Villi (Zotten) und Mikrovilli. Besonders Autoimmunranke sollten diese empfindlichen Partien des Verdauungstraktes schützen und nicht durch Prolamine unter Stress setzen.

Außerdem verhalten sich Prolamine auffallend ähnlich wie die Proteine im Gluten. Bei einer Autoimmunerkrankung oder einer Entzündungskrankheit ist Ihr Immunsystem wegen des Glutens ohnehin schon ziemlich nervös. Ein überlastetes Immunsystem kann nicht zwischen Gluten und seinen Doppelgängern unterscheiden, also meidet man am besten beides.