

**Cornelia Gräcmann**

**Heilpraktikerin**

# **Das Cross-Over Darmkochbuch**

Wie man diverse Unverträglichkeiten  
unter einen Hut bringt

Natürlich möchten Sie wissen, wer die Autorin dieses Buches ist. Sehr gern stelle ich mich Ihnen vor:



Ich bin Cornelia Gräcmann,

Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München.

Aber das war ich ja nicht mein Leben lang ...

Meinen beruflichen Start begann ich mit einer Ausbildung zur Rechtsanwalts-Fachangestellten. In diesem Bereich konnte ich 20 Jahre Erfahrung sammeln und mich auch mit einem eigenen kleinen Unternehmen selbstständig machen. 2002 beschloss ich, eine Veränderung in meinem Leben vorzunehmen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit absolvierte ich Ausbildungen zur Sport-Fit-Massagetherapeutin sowie Fußreflex-Therapeutin, und im gleichen Jahr konnte ich eine Praxis am Stadtrand von München eröffnen. Während dieser Zeit vollzog ich neben der Praxistätigkeit die Ausbildung zur Heilpraktikerin. Im Anschluss daran, im Jahr 2005, wurde meine Praxis erweitert, und ich verlegte die Praxis von München-Gräfelfing nach München-Pasing, wo ich auch heute noch in wundervoller Umgebung arbeite.

Im Laufe der Zeit haben sich diverse Schwerpunkte in meiner täglichen Arbeit ergeben. Im Zuge dessen kam immer mehr Interesse auf, tiefer in das Wissen der Labordiagnostik und der damit verbundenen Darmsanierungen einzutauchen.

Die Vielfältigkeit, die sich mir täglich bietet und das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird, ist jeden Tag ein Geschenk. Ich freue mich, diesen Weg gehen zu können und genieße die Abwechslung und die Möglichkeiten, die sich mir immer wieder eröffnen. Es ist mir ein großes Anliegen, meine Klienten/Patienten über die Lösungsmöglichkeiten zu informieren und ganz individuell das Passende für jeden zu finden.

Wenn Sie mehr wissen möchten: [www.daskoerperhaus.de](http://www.daskoerperhaus.de)



Heilpraktikerpraxis

**Das Körperhaus**

ankommen und weiterkommen

## Warum dieses Buch

Es gibt einen einfachen Grund, weshalb dieses Kochbuch erscheint.

Ich werde jeden Tag im Zuge meiner Darmsanierungs-Arbeit gefragt: „Was soll ich denn essen, wenn ich verschiedene Unverträglichkeiten habe?“ Das ist eine durchaus berechnete Frage – und so entstand die Idee, sich der Thematik „Cross-Over“ (also überschneidende Problematik) zu stellen.

Die Darmsanierung ist das Eine – die Rahmenbedingungen sind eine weitere wichtige Begleitung.

Bei meiner Prüfung dieser Rahmenbedingungen habe ich festgestellt, dass es viele Bücher über einzelne, isolierte Themen gibt, jedoch wenige Bücher zu Überschneidungen, und auch kaum bis gar keine Literatur für die Problematik Histamin – Low-Carb – Lactose.

So entstand das Buch: **„Cross-Over Darmkochbuch“**.

Die Idee entstand sozusagen aus dem Anliegen meiner Patienten ...

Auch über das Format des Buches habe ich mir Gedanken gemacht. Es ist so klein und fein, dass es in jede Tasche passt, mit in den Urlaub fahren und auch mit an den Arbeitsplatz genommen werden kann. Sie können es einfach in der Küche neben den Herd legen oder als Einkaufs-Coach mitnehmen. Auch auf dem Campingplatz können Sie spielend leicht danach kochen. Es beansprucht wenig Platz und wird Ihnen überall ein guter Begleiter sein.

Viel Freude damit,

von Herzen

*Cornelia Gräcmann*

Heilpraktikerin

<b>Inhalt</b>	
<b>Warum dieses Buch</b>	<b>6</b>
<b>Cross-Over</b>	<b>10</b>
Was bedeutet „Cross-Over“	10
Die einzelnen Unverträglichkeiten	10
Histamin	10
Kohlenhydrate	11
Lactose	12
Was es sonst noch gibt ...	12
<b>Was ist da los im Darm?</b>	<b>13</b>
Milieu – wie im richtigen Leben ...	13
Diagnosen sind wichtig ...	14
<b>Kreativität bereichert....</b>	<b>16</b>
Satt werden ...	17
Die Basis hilft ... Suppen!	18
Einkauf ...	19
Was ist was ... Unverträglichkeiten	21
Histamin	21
Low-Carb	23
Lactose	25
<b>Rezepte</b>	<b>27</b>
<b>Frühstück</b>	<b>29</b>
Belegtes Brot zum deftigen Start in den Tag	30
Schinkenbrot mit Radieschen	30
Käsebrot	31
Butterbrot mit gekochtem Ei	31
Hüttenkäsebrot mit gekochtem Ei	31
Frischkäsebrot mit Kresse	31

Zutaten für den süßen Start in den Tag	32
Als Brotaufstrich: Beeren in Frischkäse	32
Müsli mit frischen Früchten	33
Haferflockenbrei mit Heidelbeeren	34
Joghurt mit Kerne-Mix	35
<b>Die Basis: Suppen!</b>	<b>36</b>
Basis für Gemüsesuppe:	37
Basis für Rinderbrühe	39
Basis für Hühnerbrühe:	41
Broccolicremesuppe für 1-2 Portionen	43
Suppen-Einlagen	45
Info zu den Einlagen:	46
<b>Volle Mahlzeiten</b>	<b>47</b>
Überbackener Spargel aus dem Ofen	47
Gemüserisotto im Kochtopf	49
Zucchini-Kartoffel-Gratin	51
Gulasch ohne Tomaten	53
Geschnetzeltes mit Blumenkohlpüree	55
Geschnetzeltes mit Süßkartoffel-Sticks	57
Zucchini-Kohlrabi-Lasagne	59
Zucchini-Schinken-Lasagne	61
Fischmix mit Gemüse	63
<b>Grillerei</b>	<b>65</b>
Steak mit Grillgemüse	65
<b>Eierspeisen</b>	<b>68</b>
2 Eier im Glas mit gebratenen Kräutern	68
Omelett mit Radieschen und Kresse	70
Omelett mit Gemüse-Schinken-Füllung	72

<b>Snacks und Salate</b>	<b>74</b>
Tomaten mit Büffelmozzarella	74
Hähnchensalat mit frischen Früchten	76
Grüner Salat oder Friseesalat mit Pfifferlingen	78
Gurkensalat mit Dillsauce	80
Antipasti-Gemüse	82
Überbackener Toast	84

# Cross-Over

## Was bedeutet „Cross-Over“

... und was hat das mit dem Darm zu tun?

Im Zusammenhang mit Darmdiagnostik und Darmgesundheit gibt es eine Menge Dinge, die sich sozusagen „die Klinke in die Hand geben“.

Voraussetzung dafür, dass alles „gut läuft“ ist ein adäquates Keim-Milieu. Es ist ein genau ausgeklügeltes Zusammenspiel nötig, um uns Menschen gut leben zu lassen. Manchmal ist das nicht so, und wir fühlen uns nicht gut. Es entstehen Unverträglichkeiten, Körperreaktionen oder sonstige Beschwerden.

So kann eine Histaminbelastung entstehen, eine Lactoseunverträglichkeit und/oder auch eine Kohlenhydratunverträglichkeit. Entweder gesondert oder im schlechtesten Fall mehrere Probleme zusammen. Dieses gleichzeitige Auftreten von Unverträglichkeiten nenne ich hier „Cross-Over-Problematik“.

### Die einzelnen Unverträglichkeiten

Es gibt eine Vielzahl von Unverträglichkeiten. Hier soll auf die Unverträglichkeiten eingegangen werden, die in meiner Praxis am häufigsten auftreten.

### Histamin

Es ist wichtig, zu verstehen, welche Nahrungsmittel den Histaminspiegel beeinflussen. Nebst Lebensmitteln, die direkt Histamin enthalten, gibt es auch Lebensmittel, die den Histaminspiegel indirekt beeinflussen (Liberatoren, Diaminoxidasehemmer, weitere biogene Amine).



Diverse Lebensmittel, Medikamente und Zusatzstoffe haben die Eigenschaft, körpereigenes Histamin aus Speicherzellen freizusetzen. Dies erfolgt unabhängig davon, ob ein Mangel an Diaminoxidase (DAO) vorliegt oder nicht.

Histamin in oder auf Nahrungsmitteln entsteht als Verderbnisprodukt, bei mikrobiellen Reifungs-, Fermentations- und Gärungsprozessen und auch beim Reifen von Früchten. Auch einzelne Gemüse sind von Natur aus histaminhaltig, selbst wenn sie frisch sind.

Die „Histamin-Thematik“ ist sehr umfangreich, da sie diverse Entstehungsmöglichkeiten enthält.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind in aller Munde ... im wahrsten Sinne. Diese finden sich beispielsweise in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Teig, Mehl und Paniermehl, Zucker und Süßigkeiten sowie in Knabberzeug. Selbstverständlich ist das nur ein kleiner Streifzug durch die Kohlenhydrat-Nahrungsmittel-Kette.

Low-Carb ist eine gute Alternative. Low-Carb sagt übersetzt eigentlich nur: „wenig (low) Kohlenhydrate (carb = carbohydrates)“. Hier wird von einer täglichen Zufuhrmenge in Höhe von höchstens 30 g Kohlenhydrate ausgegangen.

Das macht die Sache einfacher, als komplett darauf zu verzichten, speziell im Falle eines sogenannten „Cross-Over“.

Denn wie gesagt: Da müssen mehrere Themen zusammengebracht werden.

## Lactose

Lactose ist der Zucker, der in der Milch enthalten ist.

Zum Thema Lactose-Intoleranz gibt es ebenfalls ganz unterschiedliche Erkenntnisse. Sehr oft scheiden sich hier die Geister.

Aber grundsätzlich gilt erst einmal die Definition der Lactose-Intoleranz: Der aufgenommene Milchzucker wird nicht oder unvollständig verdaut, es fehlt an den dazugehörigen Möglichkeiten im Verdauungs-System. So entsteht eine körpereigene Reaktion auf Lactose.

## Was es sonst noch gibt ...

Es gibt noch eine weitere Vielzahl von verschiedenen sonstigen Problemen, die sich im Darm entwickeln können und uns das Leben erschweren können.

Dazu kommt, dass wir Menschen diverse Ernährungsvarianten pflegen: vegan, vegetarisch, fructarisch, Rohkost, Schonkost, Paleo ...

Es gibt außerdem unterschiedliche Ernährungsweisen auf der Basis von Kultur oder religiöser Überzeugung – und so entstehen sehr viele Möglichkeiten der Ernährung.

Dieses Buch ist – wie alle Kochbücher dieser Welt – nur eine Ideen-Schmiede.

Viel Spaß damit!