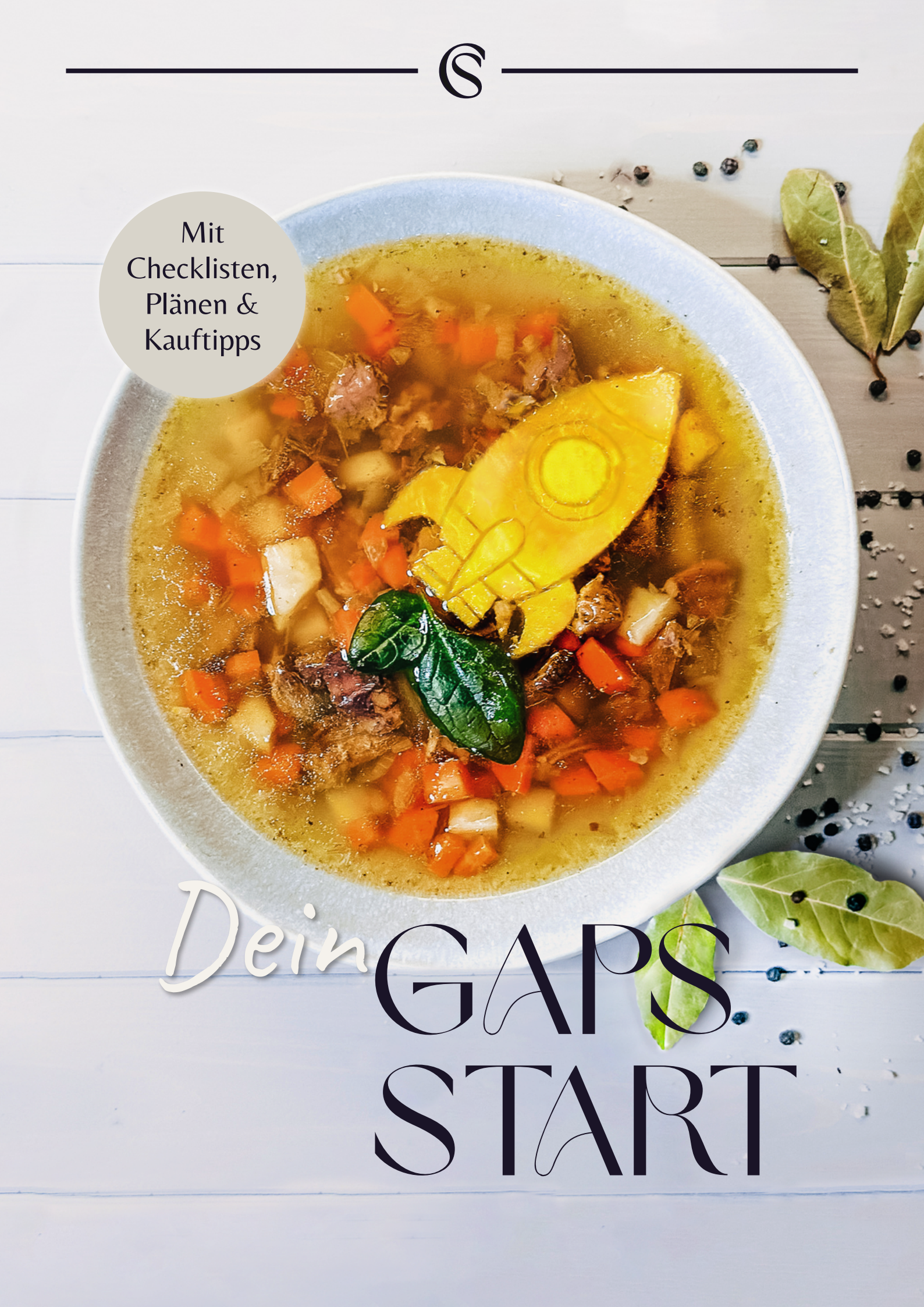
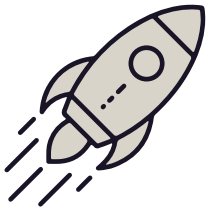

Mit
Checklisten,
Plänen &
Kauftipps
Dein
GAPS
START

SANDRA CHRISTIANSEN

DEIN GAPS START



WIE DU OHNE UMWEGE UND MIT LEICHTIGKEIT
IN DEINE GAPS-DIÄT STARTEST.

Copyright 2025 Sandra Christiansen, Berlin
Herausgeber:
Christiansen Media UG, August-Bebel-Straße 27, 14482 Potsdam

Kontakt:
mail@sandra-christiansen.de
www.sandra-christiansen.de

Texte by Sandra Christiansen
Fotos und Foodstyling by Sandra Christiansen
Layout und Grafik by Marie Haas , Valentina Bauer, Gerhart Schneider

Die Inhalte dieses E-Books dienen Bildungszwecken und stellen kein Heilversprechen dar. Alle Informationen dienen nicht der Diagnose, Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Krankheiten oder Beschwerden. Der gesamte Inhalt meiner Arbeit gilt als allgemeine Information, die möglicherweise nicht auf dich als Individuum zutrifft und ist kein Ersatz für die medizinische Betreuung oder Beratung durch deinen eigenen Arzt. Wende dich bei Fragen zur Ernährung und zu medizinischen Problemen immer an deinen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister und lass dich beraten. Missachte niemals ärztlichen Rat aufgrund von etwas, das du in meinen Inhalten gesehen oder gehört hast. Diese Arbeit beruht auf meiner persönlichen Erfahrung und meinen darauf basierenden persönlichen Empfehlungen, die nicht zwingend mit den Konzepten von GAPS und seiner Entwicklerin, Dr. Natasha Campbell-McBride, in Verbindung stehen.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp

DANKE an meine liebe Familie,
die uns auf unserem Heilungsweg so sehr unterstützt hat.

DANKE Dr. Natasha,
dass Sie mit der Verbreitung Ihres wertvollen Wissens unser Leben, unser Kind und unsere Ehe gerettet haben.

Hi!

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Herzlich Willkommen und Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, endlich die Wurzel deiner Gesundheit anzugehen.

Du möchtest deinen Darm heilen, die Grundlage für ein unbeschwertes, vitales und energievolles Leben legen und deine gesundheitlichen Probleme in die Vergangenheit katapultieren.
Das ist ein hervorragendes Vorhaben und dein Ziel ist erreichbar! Wenn dir die GAPS-Diät noch vorkommt wie ein unschaffbares, zu striktes, quälendes Diät-Modell, dann möchte ich dich besonders einladen, dieses Buch zu lesen.
Am Ende wird es dir gar nicht mehr so schwer vorkommen, Schritt für Schritt dein Leben zu verändern und die GAPS-Diät auf Dauer einzuhalten.

Seit 2018 sammele ich persönlich Erfahrungen mit der Umsetzung dieser heilsamen Ernährungsform und habe mit meiner Familie einen langen und teils auch harten Weg der Heilung hinter mir.
Seit 2020 bin ich „Certified GAPS Coach“ und kann dir mit noch mehr detailliertem GAPS-Wissen so einiges mitgeben, was du nicht an jeder Straßenecke findest.

Wissen ist Macht und Wissen ist Gesundheit. Nur mit deiner persönlichen Selbstermächtigung und der gewissen Skepsis gegenüber verbreiteter Meinungen, kannst du es schaffen, dauerhaft gesund zu werden und zu bleiben. Nicht die Ärzte, nicht das Krankenhaus und nicht die Medikamente machen oder halten dich gesund. Nur dein Körper allein kann das mit dem richtigen Treibstoff.

Wenn du ihm genau den gibst, dann wirst du staunen, zu was er im Stande ist.

Jede Zelle deines Körpers erneuert sich in regelmäßigen Zyklen. Du hast also sehr gute Chancen zu genesen und gesund zu bleiben, aus diesem natürlichen Prozess heraus! Wie schaffen wir es, dass sich der Körper regeneriert? Genau deshalb bist du auf GAPS gestoßen. Wir geben unserer Struktur genau die richtigen Bausteine, um sich wieder zu regenerieren, heilende Prozesse in Gang zu setzen, sich zu entgiften und sich aufzubauen.

Lass uns in dein neues, ganz anderes Leben starten und ich werde deine Zündung sein.

Deine Sandra

INHALT

08 VORWORT

10 1. GRUNDSÄTZLICHES
- Unsere Basis
- Ernährungsverwirrung
- Was ist GAPS?
- Intro vs. Volldiät
- Übergangsdiät und das Leben nach der GAPS Diät
- Wichtigste Short Facts

65 2. DEINE PLANUNG
- Intro oder Volldiät?
- Zeitpunkt des Starts
- Wo stehst du?
- Familie und Freunde
- Plan – Individuelle Vorgehensweise

75 3. AUSSTATTUNG & LIFESTYLE
- Analyse – Deine Küche, Kaufempfehlungen
- Analyse – Dein Bad, Kaufempfehlungen
- Analyse – Dein Haushalt, Kaufempfehlungen

90 4. LEBENSMITTEL & ZUBEREITUNG
- Quellensuche Lebensmittel
- Essensplan
- Einkaufsliste / Check-up
- Speisekammer
- Erste GAPS Basics herstellen
- Vorratskochen – Routinen schaffen

125 5. GAPS START MIT KINDERN
- Schwierige Esser
- Tipps und Tricks

143 BONUS-TEIL

VORWORT

Da sind die Familie, die Ärzte, die Freunde, die dir alle einreden möchten, dass alles in Ordnung ist mit deinem Kind.

Sie meinen es nur gut, sie wollen dich beruhigen. Aber es tut so weh, dieses Gefühl, allein mit der Angst zu sein.

Ich habe ein Muttergefühl und ich will gehört werden. Ich will ernst genommen werden. Ich habe Angst!

So ging es mir und so geht es vielen Eltern, wenn sie sehen, dass sich ihr Kind nicht „wie üblich" entwickelt. Man wird als „Helikopter-Eltern" bezeichnet, was als Trendwort für überfürsorgliche und ständig beunruhigte Eltern steht.

Und an genau dieser Stelle möchte ich dich abholen. Egal, ob es gerade um die Gesundheit deines Kindes oder um deine eigene geht. Fokussiere dich auf deine Situation, denn dein Gefühl täuscht dich nicht. Dein Gefühl ist dein Körper, dein Verstand, dein Herz, dein Schmerz und deine Gedanken sind grundsätzlich berechtigt.

Hätte ich gewartet, bis mich irgendjemand ernst nimmt, hätte ich wohl die gesamte Entwicklung meines Kindes versäumt und wichtige Zeit verstreichen lassen.

Vielleicht wäre ich nie auf GAPS gekommen, wäre selbst nun mit Autoimmunkrankheiten und chronischer Müdigkeit gebeutelt. Mit Bauchschmerzen, Blähbauch und Unwohlsein und vor allem wäre mein Kind wohl alles andere als gesund.

Alles, was wir als Familie heute leben und wie wir heute leben, habe ich der Umstellung unserer Ernährungs- und Lebensweise zu verdanken. Unserem Weg abseits des Mainstreams.





GRUNDSÄTZLICHES

Unsere Basis

Es gibt auf dem Erdball **kaum noch darmgesunde Menschen,** denn unsere Toxinlast, die wir von Generation zu Generation weitergeben, wird immer höher. **Babys werden bereits toxisch geboren** und sammeln in ihrem jungen Leben noch viel mehr davon ein. Über Kleidung, Körperpflegeprodukte, behandelte und verarbeitete Nahrungsmittel, Möbel, Spielzeug, Farben, Lacke, Abgase, Medikamente und Therapien. Man könnte die Liste wohl noch unendlich fortführen, denn **wir Menschen haben viele toxische Substanzen geschaffen.**

Doch manche Menschen kommen ganz gut klar mit diesen Einflüssen und sind weitestgehend gesund?!
Das hängt davon ab, in welchem Zustand sich ihr Verdauungstrakt und ihre Darmflora befinden!
Unsere Darmwand und unsere ausgeglichene Darmflora (mit nützlichen und opportunistischen Mikroben darin) schützen uns vor negativen Einflüssen von außen. Sie sorgen für eine ausreichende Verdauung und Nährstoffaufnahme.

Die Darmflora selbst ist sogar an der Nährstoff- und Hormonproduktion beteiligt und ist mitverantwortlich, ob wir gesund bleiben oder krank werden.
Haben wir ein intaktes Verdauungssystem und eine ausgeglichene Flora, so können wir allerhand Einflüssen von außen trotzen und werden gut genährt, um mit Infekten, Belastungen und Stress kurzweilig adäquat umzugehen.
Wird unsere Darmflora und unser Verdauungstrakt geschädigt, ist die Grundlage für jegliche chronische Erkrankung und Entwicklungsstörungen gelegt.

In diesem Buch erfährst du noch sehr viel mehr zu den Vorgängen im Körper. Wenn du mehr Detailwissen dazu erfahren möchtest, lege ich dir ans Herz die Bücher von Dr. Natasha zu lesen.



zu den Links

antippen oder einscannen

Ernährungsverwirrung

Wahrscheinlich ist „GAPS“ nicht das erste Ernährungsmodell, auf das du gestoßen bist.

Vielleicht hast du oder deine Familie schon eine oder mehrere dieser Ernährungsformen/Diäten durch:

- Zuckerfrei
- Glutenfrei
- Autismus-Diät (kasein- und glutenfrei)
- Ketogen
- Vegan
- Vegetarisch
- Carnivor
- Paleo
- Intervallfasten
- FODMAP
- AIP

Die Liste könnten wir noch weiterführen. Und lass mich raten: Diese Ernährungsformen/Diäten haben dich ein Stück weiter gebracht, doch dann blieb die weitere Heilung aus? Sobald du wieder „normal“ gegessen hast, kamen deine Symptome zurück?

Das hat einen speziellen Grund: **Alle diese Ansätze sind mehr oder weniger „Weglassdiäten“.** Bestimmte Lebensmittel werden vom Speiseplan gestrichen und andere dafür umso mehr konsumiert. Was in Bezug auf die Heilung chronischer Erkrankungen aber hier nicht berücksichtigt wird, ist die Heilung der Darmschleimhaut und des Mikrobioms. Ebenso wird meist nicht beachtet, dass das Entgiftungssystem und das Immunsystem komplett brach liegen und völlig überlastet sind mit den eigenen Toxinen aus dem fehlbesiedelten Darm.

Nur wegzulassen, bringt also nichts! Es muss folgendes passieren:

- Heilung der Schleimhaut
- Ausgleich der fehlbesiedelten Flora
- Nährung des Entgiftungssystems und Immunsystems
- Ausgleich von Nährstoffdefiziten
- Entgiftung des Körpers

All das geht nur mit Nahrung, die die richtige POWER und die richtigen Bausteine für die Heilung deines Körpers liefert. Natürlich müssen gleichzeitig Dinge weggelassen werden, die diese Vorgänge behindern. Das alles wird bei der GAPS-Diät angegangen.
Auf dem Markt, vor allem Online, schreit gefühlt einer lauter als der andere, um seine Art und Weise der Ernährung als DIE RICHTIGE anzupreisen. Und das verwirrt, macht Angst vor Fehlern, wirft mehr Fragen und Verzweiflung auf als Klarheit.

Viele denken, dass zu viel Fleisch sie übersäuert, dass man basisch essen sollte, Eier seien doch nicht so gut und zu viel Fett erst recht nicht. Es vergeht eigentlich keine Woche, wo ich nicht eine Erkenntnis irgendwo lese, dass diese oder jene Lebensmittel ja eigentlich sehr schlecht für den Körper sind und man stattdessen dieses oder jenes essen sollte.

Ich verstehe die Verwirrung der Menschen und die Skepsis gegenüber GAPS, denn ich gehörte auch einmal zu den völlig verzweifelten Personen, die nicht mehr wissen, was sie essen sollen.

Dabei ist das gar nicht so schwer. **Letztlich gibt es nämlich gar nicht DIE EINE Ernährung für alle.**

Dr. Natasha Campbell-McBride hat dazu in 2014 bereits einen wunderbaren Blogartikel geschrieben, den ich für dich übersetzt und hier eingesetzt habe:

WAS FÜR DEN EINEN FLEISCH IST, IST FÜR DEN ANDEREN GIFT!

Wir sind alle unterschiedlich und jeder von uns ist ein einzigartiges Individuum. Eine „Einheitsgröße für alle“ funktioniert also nie. Deshalb gibt es so viele verschiedene Diäten: kohlenhydratreich/kohlenhydratarm, fettreich/fettarm, eiweißreich/eiweißarm, roh/gekocht usw. Und das Interessante daran ist, dass jede Diät für einige Menschen geeignet ist und für andere nicht.

Warum ist das so? „Zum Tango gehören immer zwei“, **das heißt es gibt kein schlechtes oder gutes Essen an sich, ohne einen sehr wichtigen Faktor zu berücksichtigen: WER es isst!** Nicht nur, WER es isst, sondern auch, in welchem Zustand sich diese Person befindet.