

Vorwort	7
Die Besonderheiten des Stoffwechsels und die Ernährung während körperlicher Arbeit, Bergsteigen und sportlicher Anstrengung	9
Der Eiweissbedarf beim Bergsteigen und Sport	10
Die Nahrungsergänzung mit Leucin	11
Die Bedeutung des Glykogens	12
Der Nährstoffbedarf beim Training und Bergsteigen	13
Die Bedeutung des Mikrobioms	14
Vegetarische und vegane Ernährung	15
Vegane Diät und Rohkost beim Bergsteigen und Sport	18
Das Problem der Nahrungsenergie	20
Zweierlei Nahrungsenergie	21
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	24
Oxidativer Stress	27
Die Ordnungstherapie beim Sport und Bergsteigen	30
Die Darm-Hirn-Achse	30
Das Integralgesetz der Nahrung	31
Die Lebendigkeit der Nahrung	32
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	32
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	33
Nahrungsmittel mit antioxidativer Wirkung	33
Nahrungsmittel, die gegen Bluthochdruck wirksam sind	34
Nahrungsmittel gegen Krebs	34
Nahrungsmittel zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten	35
Nahrungsmittel zur Kräftigung und Modulation des Immunsystems	35

Der nutritive Reiz	36
Die Bedeutung des Klimas	36
Die Bedeutung des Schlafs	36
Die Bedeutung der frischen Luft	37
Die Bedeutung des Getränks	37
Vegetabile Rohkost erhöht die Sauerstoffsättigung in allen Geweben und vermindert die Viskosität des Blutes	38
Die Höhenkrankheit	40
Natürliche Arzneien gegen die Höhenkrankheit	42
Die Homöopathie und die Höhenkrankheit	42
Zur Durchführung der Diät	44
Die Diät während Erholungs- und Ruhephasen	44
Die Ernährung während Bergtouren	47
Der geeignete Proviant für Bergtouren	47
Vorschläge zur Verpflegung für Bergsteiger für unterwegs	48
Zu beachten bei mehrtägigen Bergtouren	51
Einige Rezepte für die Verpflegung bei Hochtouren	51
Die geeignete Diät während grosser sportlicher Anstrengungen und Dauerleistungen	53
Getränke für den Sport und Bergtouren	54
Rezepte für geeignete Drittelsmischungen für den Sport und Tagesbergtouren	54
Die Heildiät mit lebendiger, vegetabler Frischkost (Rohkost) für die Vorbereitung und Regeneration bei grösseren körperlichen Leistungen ' und Bergtouren	54
Speisezettel	56
Rohkost	56
Fruchtsaft-Fasten (Bettsaft-Tag)	56
Vollsaft-Tag	56
Früchte-Fasten-Tage	57
Besondere Früchte-Fasten-Formen	57
Rohkost-Tagesmenüs	58
Rohkosttag mit Zulage	59

Übergangskost (salzlose Nierenschonkost)	59
Wochenpläne für eine kräftig regenerierende Diät	60
Rezepte für eine gesunde, regenerierende und kräftigende Ernährung als Basis für eine hohe Leistungsfähigkeit	63
Frischsäfte	63
Fruchtsäfte	63
Gemüsesäfte	64
Kartoffelsaft	64
Schleim als Zusatz zu Säften	64
Birchermüesli	64
Früchte-Frischkorn-Speisen	67
Kaltschalen	67
Rohgemüse und Salate	67
Rohgemüse, gemischt	69
Getreidekörner, gekeimt	69
Sauerkrautsalat	69
Gemixe – pürierte Rohgemüse	70
Zum Rohgenuss geeignete Gemüse und die dazu passenden Kräuter und Saucen	70
Salatsaucen	70
Zubereitung der Rohkost	70
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	73
Milcharten	74
Butter, Pflanzenfette und Öle	74
Gekochte Speisen	76
Schonendes Kochen und Dämpfen	76
Suppen	76
Suppeneinlagen	77
Gemüse.	81
Salate von gekochten Gemüsen	87
Kartoffelgerichte	89
Getreidespeisen	92
Saucen	96

Belegte Brötchen	98
Grundaufstriche	98
Garnituren	99
Desserts	99
Gesundheitstees	104
Rezeptverzeichnis	106
Literaturnachweis	110
Stichwortverzeichnis	113