

7	Vorwort
9	Die Trennkost-Methode
10	Krank durch falsche Ernährung
10	Der Mensch ist, was er isst
14	Die Entdeckung der Trennkost
20	Der Säure-Basen-Haushalt
30	Entsäuern durch Trennen
38	Trennkost als Therapie
46	Gewichtsreduktion
51	Trennkost Tag für Tag
51	Wie wird aus Normalkost Trennkost?
55	Gewusst wie: richtig trennen
55	Die Trennkosttrichtlinien
56	Der Umschalttag
59	Die täglichen Mahlzeiten
61	Wie viel darf's denn sein?
63	Die Zuordnung der Lebensmittel
69	Die Trennkost-Tabelle
70	So lesen Sie die Tabelle
71	Milch und Milchprodukte
75	Fleisch, Wurst & Co.
79	Aus Meer und Fluss

82	Fette, Öle und Eier
84	Getreide und was daraus gemacht wird
87	Obst und Trockenfrüchte
90	Gemüse und Kartoffelprodukte
93	Pilze
94	Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
96	Allerlei Süßes und Salziges
98	Zum Kochen und Verfeinern
100	Getränke
105	Kochen und unterwegs essen
106	Die Speisenzubereitung
111	Trennkost unterwegs
113	Was Sie sonst noch tun können
119	Literatur