

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Ein Apfel am Tag ist noch nicht genug .....</b>	<b>13</b>
Das Reinigungsprogramm .....	17
Aufbau- und Stabilisierungsphase .....	19
<b>2 Lebendige Nahrung sei deine Medizin .....</b>	<b>23</b>
Die Selbstheilungskräfte des Körpers .....	25
Der Fall von Eydie Mae Hunsberger .....	27
<b>3 Das Geheimnis der Gesundheit — die Enzyme .....</b>	<b>29</b>
Das Speichern von Enzymen und Energie .....	32
Soviele Enzyme wie möglich .....	33
<b>4 Wie Sie die Körperorgane reinigen .....</b>	<b>39</b>
Die Reinigung des Dickdarms .....	42
Klistiere 43 — Wie man ein Klistier macht 45 — Weizengrasimplantate 46 — Wie man ein Weizen-grasimplantat herstellt 46 — Übungen für den Dickdarm 47	
Die Reinigung der Leber .....	49
Die Reinigung der Lungen .....	51
Atemübungen 53	
Die Reinigung der Nieren .....	54
Die Reinigung der Haut .....	56
Trainieren Sie den ganzen Körper .....	58
<b>5 Die Hippocrates-Diät .....</b>	<b>61</b>
Über 150 Lebensmittel zur Auswahl .....	64
Obst .....	65
Gemüse und Grünzeug .....	68

<b>Frische Säfte aus Früchten und Gemüsen .....</b>	<b>70</b>
Chlorophyll-Säfte 71	
Meeresgemüse .....	73
Gekeimte Samen, Getreide und Hülsenfrüchte ..	76
Sprossen 76 — Getreide und Brot 77 — Hülsenfrüchte 78	
Nüsse und Samen .....	79
Fermentierte und vorverdaute Nahrungsmittel ...	80
Honig .....	81
Die Übergangszeit .....	82
Was werden Sie essen? .....	83
<b>6 Anfängertips für das Anpflanzen zu Hause</b>	<b>87</b>
Wie man einen Zimmergarten anlegt .....	89
Wie man in der Wohnung Grünzeug und Weizengras anpflanzt .....	91
Genaue Anleitung zum Pflanzen 93 — Checkliste für die Pflanzanleitung 96	
Das Kompostieren von Grünpflanzen- und Weizengrasmatten .....	98
Anweisungen zum Kompostieren 100 — Checkliste für die Anweisungen zum Kompostieren 102	
<b>7 Hochwertige Ernährung durch Sprossen ...</b>	<b>105</b>
Sprossen in der Geschichte .....	106
Wie Sie Sprossen selbst züchten .....	111
Ausrüstung 111 — Entwässern und Einweichen 113 — Das Abspülen 114 — Die Ernte 114 — Die Lagerung von Sprossen 115 — Eine Anmerkung zum Sprossenmischen 120	
<b>8 Wunderbares Weizengras .....</b>	<b>121</b>
Gräser: Nahrung und Medizin .....	124
Chlorophyll und Sauerstoff .....	126

<b>Chlorophyll und Gräser wissenschaftlich betrachtet .....</b>	<b>129</b>
<b>Weizengras: Ein hervorragender Spender von Chlorophyll .....</b>	<b>132</b>
<b>Weizengrassaaft herstellen .....</b>	<b>134</b>
<b>Anwendungsbereiche von Weizengraschlorophyll</b>	<b>135</b>
<b>Dosierungstips .....</b>	<b>139</b>
<b>9 Äpfel und Apfelsinen sind nicht dasselbe</b>	<b>141</b>
Die Verdauung .....	142
Richtige Lebensmittelkombinationen .....	143
<b>10 Die Hippocrates-Diät-Rezepte</b>	<b>147</b>
Die Hippocrates-Vitalkost-Küche .....	147
Dinge, die Sie zur Hand haben sollten 150 — Würzmittel 151	
Die Hippocrates-Diät-Rezepte .....	153
Grundrezepte .....	154
Getränke .....	158
Suppen .....	164
Schnelle Gemüsesuppen 165 — Früchtesuppen	168
Salate .....	170
Gemüse- und Sprossensalate 170 — Obstsalate	174
Salatdressings und Saucen .....	176
Vorspeisen .....	180
Brote, Müsli und Kräcker .....	184
Puddings, andere Desserts und Zwischen- mahlzeiten .....	188
Puddings 188 — Desserts 190 — Zwischen- mahlzeiten 195	
<b>11 Die Hippocrates-Diät bei Gewichtsproblemen</b>	<b>197</b>
Die Fettindustrie .....	199
Die Hippocrates-Diät und die Gewichts- abnahme .....	200

Hochproteinhaltige Diäten .....	202
Fasten und Gewichtsabnahme .....	204
Bewegung und Gewichtsabnahme .....	205
Warum wir dick werden .....	207
Hilfreiche Tips zum Abnehmen .....	209
Zu Hause, auf Reisen und beim Essen außer Haus .....	212
Reisen und auswärts essen	216
Nachwort .....	219
<b>Anhang A:</b> Der tägliche Bedarf an Nährstoffen und wie die Hippocrates-Diät ihn er- füllt (bzw. übererfüllt) .....	225
<b>Anhang B:</b> Materialien und Informationen zur Hippocrates-Diät .....	239
Die Kontaktadresse der Ann Wigmore  Foundation .....	240
Kontaktadressen .....	240
Produktinformationen .....	241
Literaturempfehlungen .....	242
Register .....	243