

# Inhalt

---

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Warum überhaupt Rohkost? .....</b>	<b>8</b>
Was habe ich erwartet? .....	8
Welchen Weg bin ich gegangen? .....	9
Was habe ich bekommen? .....	9
<b>Zuerst: Kundig machen .....</b>	<b>11</b>
<b>Die Rohkost-Richtungen.....</b>	<b>11</b>
Bücher, die ich gelesen habe .....	13
<b>Bedingungen „meiner“ Rohkost.....</b>	<b>22</b>
Wie definiere ich Rohkost? .....	22
Warum zwei Wochen? .....	24
<b>Erste Versuchsschritte.....</b>	<b>25</b>
Rohkostprobetag .....	27
<b>Die heiße Phase .....</b>	<b>30</b>
<b>Nachbeobachtungen .....</b>	<b>48</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>52</b>
<b>Zusatzrezepte.....</b>	<b>117</b>
<b>Ein Wort über mich.....</b>	<b>138</b>