

# INHALT

Vorwort von A. William Menzin	8
Vorwort der Autorin zur aktualisierten Neuauflage	10
<b>1 Mut zum Beobachten!</b>	15
<b>2 Was fehlte in unserer Rohkosternährung?</b>	19
<b>3 Wie sich Schimpansen ernähren</b>	23
<b>4 Grüne Smoothies – eine Revolution</b>	32
<b>5 Warum mögen wir grüne Blätter nicht?</b>	41
<b>6 Grüne Blätter – eine neue Nahrungsmittelgruppe</b>	47
<b>7 Grüne Blätter sind reich an Proteinen</b>	51
<b>8 Ballaststoffe – eine Art „Zauberschwamm“</b>	58
<b>9 Grüne Blätter für die Homöostase</b>	65
<b>10 Die Bedeutung der Magensäure</b>	69
<b>11 Die Roseburg-Studie</b>	76
<b>12 Grüne Blätter machen den Körper basisch</b>	85
<b>13 Ein gesunder Boden ist Gold wert</b>	93
<b>14 Die heilenden Kräfte des Chlorophylls</b>	99
<b>15 Die Weisheit der Pflanzen</b>	105
<b>16 Fitness-Training für den Kiefer</b>	111
<b>17 Dr. Ann Wigmore – eine Ehrung</b>	115
<b>18 Was grünes Blattgemüse so einzigartig macht für unsere Ernährung</b>	119

<b>Erfahrungsberichte</b>	<b>128</b>
<b>Erfahrungen der Teilnehmer an der Roseburg-Studie</b>	<b>149</b>
<b>Rezepte für grüne Smoothies</b>	<b>177</b>
<b>Süße grüne Smoothies</b>	<b>177</b>
<b>Herzhafte grüne Smoothies</b>	<b>182</b>
<b>Anhang</b>	<b>186</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>186</b>
<b>Literaturverzeichnis &amp; -empfehlungen</b>	<b>194</b>
<b>Hinweis</b>	<b>198</b>