

# INHALT

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

|  |            |
|--|------------|
| <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> |