

- 6 Vorwort zur 3. Auflage
- 9 Die Milde Ableitungsdiät –
Überblick
- 10 Die Milde Ableitungsdiät schnell und
einfach – der ideale Einstieg
- 10 Gut zu wissen
- 11 Wie ist die Milde Ableitungsdiät
entstanden?
- 11 Für wen ist die Milde Ableitungsdiät
geeignet?
- 15 Was bewirkt die Milde Ableitungsdiät?
- 20 Aufbau der Milde Ableitungsdiät
- 23 Richtlinien für die
Milde Ableitungsdiät
- 28 **Milde Ableitung –
die Kurmaßnahmen**
- 29 Die Esskultur nach Mayr
- 31 Eintönigkeit in der Nahrungsauswahl
- 35 Die Darmspülung mit Bittersalz
- 36 Das Basenpulver
- 36 Die Trinkkur
- 41 Die ärztliche manuelle
Bauchbehandlung
- 43 Was kann während der Kur passieren?
- 45 Motivation ist der Schlüssel zum
Kurerfolg
- 48 **Innere Gesundheit macht schön!**

| | | | |
|-----|---|-----|---|
| 51 | Rezepte für die Milde Ableitungsdiät | 140 | Suppenvarianten |
| 52 | Milde Ableitungsdiät im Büro oder bei der Arbeit | 141 | Gemüsegerichte |
| 59 | Milde Ableitungsdiät – Stufe I | 145 | Kartoffelgerichte |
| 59 | Das Milchfrühstück | 152 | Polentagerichte |
| 61 | Brötchen und Fladen | 154 | Reisgerichte |
| 65 | Getreidebreie | 158 | Nudelgerichte |
| 69 | Aufstriche für Kursemmel und Fladen | 160 | Hirsegerichte |
| 75 | Brühen, Suppen und Soßen | 165 | Fisch- und Fleischgerichte |
| 78 | Basensuppen – Gemüsepüreesuppen | 166 | Abendessen |
| 84 | Basensoße aus püriertem Gemüse oder Kartoffeln | 167 | Milde Ableitungsdiät – Stufe III |
| 88 | Gemüsegerichte | 167 | Aufstriche |
| 96 | Kartoffelgerichte | 168 | Getreidebreie |
| 102 | Polentagerichte | 169 | Suppen |
| 104 | Reisgerichte | 169 | Gemüsegerichte |
| 108 | Nudelgerichte | 170 | Kartoffelgerichte |
| 114 | Getreidegerichte | 172 | Polentagerichte |
| 121 | Fischgerichte | 174 | Nudelgerichte |
| 130 | Fleischgerichte | 174 | Fleischgerichte |
| 135 | Abendessen | 175 | Abendessen |
| 136 | Milde Ableitungsdiät – Stufe II | 176 | Noch einige Hinweise |
| 136 | Brötchen und Fladen | 177 | Adressen |
| 137 | Aufstriche | 178 | Literatur |
| 137 | Getreidebreie | 179 | Rezeptverzeichnis |
| | | 182 | Register |