

- 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 Milden 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