



Hypoallergene Ernährung

Cleanfood zum Regenerieren und Heilen

Mit einer ausgewogenen, hypoallergenen Ernährung wählt man den direkten Weg zur Behandlung und zur Heilung von vielen Zivilisationskrankheiten. Dank der Ernährung nach Dr. Rau können Primär- und Sekundär-Allergien besiegt werden, indem der Körper entgiftet, der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Auch chronische Entzündungen, Autoimmunkrankheiten, Diabetes mellitus und Übergewicht werden erfolgreich behandelt.

Robuste Gesundheit

- kein Fleisch, kein Fisch, keine Meeresfrüchte
- keine eiweißhaltigen Kuhmilchprodukte
- kein glutenhaltiges Getreide
- kein weißer Zucker
- keine Fertigprodukte

ISBN 978-3-03780-552-7



9 783037 805527

Dr. med. Thomas Rau
Irene Guler
Elisabeth Rau

Erfolgsdiät nach Dr. Rau

FO NA

Dr. med. Thomas Rau – Irene Guler – Elisabeth Rau

Erfolgsdiät nach Dr. Rau

vegetarisch – hypoallergen – entgiftend



FO NA

Erfolgsdiät nach Dr. Rau

Dr. med. Thomas Rau – Irene Guler – Elisabeth Rau

Erfolgsdiät **nach Dr. Rau**

vegetarisch – hypoallergen – entgiftend

DANK

Die erfolgreiche und sehr einfache Ernährung beruht auf einer über 30-jährigen Erfahrung in meiner Familie und mit Freunden, mit vielen Patienten und ganz «normalen» Hotelgästen. Sie haben mich und das Team stets motiviert, uns weiterzuentwickeln!

Dieses Buch verdanken wir insbesondere Irene Guler, unserer Chefköchin, und ihrem Ehemann Christian Guler, die mit Beharrlichkeit und Hingabe Dr. Raus Diät umgesetzt und perfektioniert haben.

Mein Dank geht auch an meinen wichtigen Lehrer und Freund, den bekannten Salzburger Kinderarzt Dr. med. Konrad Werthmann. Er war es, der diese Ernährungsform an seinen kleinen Patienten jahrelang erforschte. Seine Diät, die keine Kuhmilch und keine Hühnereier beinhaltet, wurde den heutigen Verhältnissen angepasst und

zu Dr. Raus hypoallergener Ernährung erweitert. Fakt ist, dass der Genuss von Primärallergenen zu einer Darmschleimhaut-Atrophie und dadurch zu einer Verminderung des lymphocytären Systems führt. Schon der bekannte Pädiater Prof. Dr. med. Ettore Rossi, mein Pädiatrielehrer während meines Studiums, hatte Ähnliches postuliert, als er die früher noch seltene Erkrankung der Zöliakie entdeckte.

Gleich zum Start: Sie können das Kochbuch verwenden, ohne die Einführung zu lesen! Und wenn Sie sich doch zum Lesen entscheiden, werden Sie doppelt motiviert sein, die Ernährung umzustellen. Sie und Ihre Familie werden sich schon bald rundum wohl fühlen, und Sie werden aktiv chronische Krankheiten bis hin zu Krebserkrankungen beeinflussen können.

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid
Foodbilder Andreas Thumm, Freiburg i. Br.
Fotokochen Erica Bänziger, Verscio
Gestaltung und Konzept FonaGrafik
Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-552-7

Inhalt

Einführung

- 16 Der Dünndarm – unser Immunsystem
- 18 Primärallergene
- 21 Fastenkuren
- 23 Problematische Kuhmilch
- 27 Gluten – das große Thema
- 30 Fructose
- 32 Zucker – Problem Nr. 1
- 33 Pflanzliche Öle und hochwertige Fettsäuren
- 34 Glutamat
- 35 Krebs und Ernährung
- 36 Basische Ernährung
- 38 Der Tagesablauf – einfache Regeln
- 40 Produkte-Abc

Vorspeisen

- 46 Gemüsetatar
- 48 Knusperschnitte mit Frischkäse und Dörrfrüchten
- 50 Kastanien-Babaganoush
- 52 Fruchtiger Herbstsalat
- 54 Nüsslisalat mit Dörrfrüchten und Nüssen
- 56 Artischockenhummus mit Pinienkernen
- 58 Oliven-Dörrtomaten-Tapenade
- 60 Rotkabissalat
- 62 Irenes Beerenmüesli
- 64 Lauwarmer Fenchelsalat

- 66 Blattsalat mit Erdbeeren und Grünspargel
- 68 Spargelquiche
- 70 Haferburger mit Kräuterdip
- 72 Antipasti-Gemüse
- 74 Avocado mit Tomaten-Aprikosen-Füllung

Suppen

- 78 Linsencremesuppe
- 80 Kastaniensuppe mit Datteln
- 82 Pastinakensuppe
- 84 Spargelcremesuppe
- 86 Peperonisuppe
- 88 Hafer-Lauch-Suppe
- 90 Karotten-Kokosnuss-Suppe
- 92 Erbsensuppe mit Zitrusaroma
- 94 Randensuppe mit Meerrettichklößchen
- 96 Kürbissuppe

Mahlzeiten

- 100 Auberginen milanese
- 102 Basmati-Gewürzreis mit Shiitake
- 104 Kastanienburger mit Rotkraut
- 106 Kürbisrisotto mit Eierschwämmchen
- 108 Gefüllte Peperoni
- 110 Mediterrane Knusperpizza
- 112 Zucchini mit Peperoni-Quinoa-Füllung
- 114 Bärlauchspätzli
- 116 Linsen-Dal mit Pak Choi

- 118 Kartoffel-Gemüse-Rösti
- 120 Spargel mit Orangen-Hollandaise
- 122 Asiatischer Reismudel-Eintopf
- 124 Gemüse-Quinoa
- 126 Moussaka
- 128 Kichererbsen-Tajine mit Basmatireis
- 130 Maisplätzchen mit Cranberrys
- 132 Sommerliche Pizza
- 134 Sommerliche Lasagne
- 136 Tagliatelle mit Pilzen
- 138 Kartoffelroulade mit Stielmangold
- 140 Gnocchi mit Randensauce
- 142 Schupfnudeln mit Sauerkraut
- 144 Cannelloni mit Spinat und Feta

Desserts

- 148 Beerenkaltschale
- 150 Blätterteigroulade mit Traubenfüllung
- 152 Schokoladenguetzli
- 154 Kokoscreme mit Kiwi
- 156 Beeren mit Streusel
- 158 Joghurt-Trifle
- 160 Gebratene Baby-Banane mit Kokoskaramell
- 162 Vermicelles
- 164 Schokoküchlein
- 166 Zitronenküchlein
- 168 Apfelküchlein mit Vanilleeis
- 170 Pancakes mit Gewürzmelone
- 172 Fruchtküchlein

Anhang

Grundrezepte:

- 176 Basensuppe nach Dr. Rau
- 177 Elisabeths Hafersuppe
- 178 Pastateig, glutenfrei
- 178 Kartoffelteig
- 179 Süßer Mürbeteig
- 180 Dr. Raus Birchermüesli
- 181 Schafmilchjoghurt – selber machen
- 182 Ghee/Bratbutter
- 183 Grüner Smoothie

- 184 Register

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

- EL = Eszlöffel
- TL = Teelöffel
- Msp = Messerspitze
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- kg = Kilogramm
- g = Gramm

VORWORT

Sie haben diffuse Beschwerden, fühlen sich krank, sind müde und nicht leistungsfähig? Sie haben schon das eine oder andere versucht, möglicherweise den Hausarzt konsultiert? Sie haben nicht weniger Beschwerden, sondern mehr? Wer sucht schon gleich immer den Grund bei der Ernährung?

Und doch empfehle ich Ihnen wärmtens, Ihre Ernährung unter die Lupe zu nehmen. Viele Beschwerden und Krankheiten haben – Tendenz steigend – mit unseren «Nahrungsmitteln» zu tun, welche es gar nicht mehr verdienen, «Lebensmittel» genannt zu werden.

Bei der von mir und meinem Team entwickelten hypoallergenen Ernährung werden problematische Nahrungsmittel konsequent ausgeschlossen, nicht nur

zwischenzeitlich, sondern langfristig. Meine langjährige Erfahrung in der Paracelsus Klinik zeigt, dass mit einer lebendigen Ernährung sehr viele Beschwerden verschwinden und selbst chronische Krankheiten geheilt werden können. Eine Besserung sollte man nicht von heute auf morgen erwarten. Beharrlichkeit und Geduld sind der Weg zum Ziel. Dieses Buch begleitet Sie auf diesem Weg.

Dr. med. Thomas Rau
Chefarzt der Paracelsus Klinik
CH-9053 Lustmühle/Teufen

EINFÜHRUNG

Der Dünndarm – unser Immunsystem	· 16
Primärallergene	· 18
Fastenkuren	· 21
Problematische Kuhmilch	· 23
Gluten – das große Thema	· 27
Fructose	· 30
Zucker – Problem Nr. 1	· 32
Pflanzliche Öle und hochwertige Fettsäuren	· 33
Glutamat	· 34
Krebs und Ernährung	· 35
Basische Ernährung	· 36
Der Tagesablauf – einfache Regeln	· 38
Produkte-Abc	· 40

Der Dünndarm – unser Immunsystem

Der Dünndarm ist unser größtes Organ und hat beim jungen Erwachsenen eine gigantische Oberfläche von 2000 m²! Das ist nur möglich, weil es Unmengen von Fältelungen, kleinsten Krypten und Zotten gibt, welche die Oberfläche so extrem vergrößern.

Der Dünndarm nimmt Stoffe auf, filtert sie und scheidet sie auch aus. Er ist ein Aufnahme- und Ausscheidungsorgan. Die Filtermembran ist auch eine Schutzmembran und garantiert, dass der Darm sich nicht selbst verdaut! Die Filtermembran, «Glycocalyx» genannt, besteht aus komplizierten Polysaccharid- und Phospholipidmolekülen, die man bei richtiger Ernährung (Dr. Raus hypoallergener Ernährung) zuführen kann. Wenn das Filtersystem defekt oder der Raster zu groß ist, gelangen zu große, eben allergen wirksame Moleküle in die Darmwand und aktivieren das darunterliegende

T-Lymphozyten-Immunsystem! Gleich unter der Darm-Mukosa, der Schleimhaut im «Darmrohr», liegen die Peyerschen Plaques. Das sind kleinste Nestchen von T-Lymphozyten, welche beim Kleinkind 95 %, beim Jugendlichen 85 % und beim Erwachsenen 75–80 % des Immunsystems ausmachen. Das Immunsystem des Menschen befindet sich also im Dünndarm.

Die Dünndarmschleimhaut produziert auch neuroendokrine Hormone, wie Histamin, Allergiehormone oder Serotonin, das «Glückshormon».

Fazit Für die Aufnahme von wichtigen Aufbaustoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie essentiellen Aminosäuren muss die Dünndarmschleimhaut gesund sein!

Richtige Ernährung – gesunder Dünndarm

Dr. Raus hypoallergene Ernährung baut den Dünndarm heilend auf und stärkt so das Immunsystem! Sie ist die einzige Ernährungsform, die nicht nur die Inhaltsstoffe der Nahrung berücksichtigt, sondern auch die Ursachen der Fehlernährung. Es geht also nicht ums Fasten oder ausschließlich um die Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels, sondern auch darum, welchen Einfluss die heutige Ernährung auf den Darm hat.

Schon große, alte Ernährungsexperten wie Dr. Otto Bruker, Are Waerland, Max Gerson und Oskar Bircher-Benner lehrten, dass «die Gesundheit im Darm liegt». Aber erst Dr. Konrad Werthmann entdeckte, dass körperfremde Moleküle, wenn sie ungeschützt in die Darmwand gelangen,

T-Lymphozyten zerstören respektive «aufbrauchen» und zu chronischen Immunstörungen führen. Er hatte mit seinen damals noch beschränkten Methoden festgestellt, dass in der österreichischen Ernährungskultur die Kuhmilch und das Hühnerei als körperfremde Stoffe zur Zerstörung der Darmschleimhaut führen und damit zu einer Immunschwäche. Fatal ist dabei, dass die Zerstörung eigentlich nie (!) im Darm selbst erkannt wird, sondern erst viel später bei Infektanfälligkeit, Asthma, aber auch bei einem Immun-Zusammenbruch bis zum Krebs. Die Hauptursache bei Krebs liegt in einem schwachen Darm!



VORSPEISEN

- Gemüsetatar · 46
- Knusperschnitte mit Frischkäse und Dörrfrüchten · 48
- Kastanien-Babaganoush · 50
- Fruchtiger Herbstsalat · 52
- Nüsslisalat mit Dörrfrüchten und Nüssen · 54
- Artischockenhummus mit Pinienkernen · 56
- Oliven-Dörrtomaten-Tapenade · 58
- Rotkabissalat · 60
- Irenes Beerenmüesli · 62
- Lauwarmer Fenchelsalat · 64
- Blattsalat mit Erdbeeren und Grünspargel · 66
- Spargelquiche · 68
- Haferburger mit Kräuterdip · 70
- Antipasti-Gemüse · 72
- Avocado mit Tomaten-Aprikosen-Füllung · 74

VORSPEISEN

Gemüsetatar

Die gemüsige, würzige sommerliche Vorspeise ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Sie sind im Olivenöl und im Lupinenschnitzel enthalten. Das Himalayasalz versorgt uns mit seltenen Spurenelementen.

1 kleine Baguette, glutenfrei,
in Scheiben

1 kleine Aubergine

1 kleine Karotte, geschält,
längs halbiert

30 g Champignons
Olivenöl

50 g Lupinenschnitzel, natur,
gewürfelt, nach Belieben

30 g getrocknete Tomaten,
klein gewürfelt

1 kleine Tomate, Stielansatz
entfernt, gewürfelt

1 EL gehackte
glattblättrige Petersilie

Himalayasalz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten

1 Aubergine längs halbieren und Fruchtfleisch mehrmals einschneiden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen. Karottenhälften und Pilze dazulegen, mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei rund 160 °C backen, bis es weich ist. Das dauert etwa 30 Minuten. Etwas auskühlen lassen.

2 Auberginenfleisch aus der Schale lösen, mit Karotten, Pilzen, Lupinenwürfelchen, getrockneten Tomaten und Schmortsaft vom Blech grob mixen. Frische Tomatenwürfelchen und Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Baguettescheiben toasten. Tatar darauf verteilen oder separat servieren.





SUPPEN

- Linsencremesuppe** · 78
- Kastaniensuppe mit Datteln** · 80
- Pastinakensuppe** · 82
- Spargelcremesuppe** · 84
- Peperonisuppe** · 86
- Hafer-Lauch-Suppe** · 88
- Karotten-Kokosnuss-Suppe** · 90
- Erbsensuppe mit Zitrusaroma** · 92
- Randensuppe mit Meerrettichklößchen** · 94
- Kürbissuppe** · 96



MAHLZEITEN

- Auberginen milanese · 100
- Basmati-Gewürzreis mit Shiitake · 102
- Kastanienburger mit Rotkraut · 104
- Kürbisisotto mit Eierschwämmchen · 106
- Gefüllte Peperoni · 108
- Mediterrane Knusperpizza · 110
- Zucchini mit Peperoni-Quinoa-Füllung · 112
- Bärlauchspätzli · 114
- Linsen-Dal mit Pak Choi · 116
- Kartoffel-Gemüse-Rösti · 118
- Spargel mit Orangen-Hollandaise · 120
- Asiatischer Reismüschel-Eintopf · 122
- Gemüse-Quinoa · 124
- Moussaka · 126
- Kichererbsen-Tajine mit Basmatireis · 128
- Maisplätzchen mit Cranberries · 130
- Sommerliche Pizza · 132
- Sommerliche Lasagne · 134
- Tagliatelle mit Pilzen · 136
- Kartoffelroulade mit Stielmangold · 138
- Gnocchi mit Randensauce · 140
- Schupfnudeln mit Sauerkraut · 142
- Cannelloni mit Spinat und Feta · 144

Linsen-Dal mit Pak Choi

Linsen bezeichnet man aufgrund des Eiweißgehalts auch als Fleisch der Vegetarier. Kochbanane und Karotten ergänzen die Linsen ideal und garantieren eine gute Sättigung.

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 30 g Lauchwürfelchen (Brunoise)
- 100 g rote Linsen
- 1 Kochbanane oder 1 mehligkochende Kartoffel
- 100 g Karotten
- 2 TL gelber Curry, mittelscharf
- 1 TL geriebener Ingwer
- 3 dl/300 ml Bio-Gemüsebrühe ohne Hefe
- 1 EL Kokosbutter
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Pak Choi oder Chinakohl oder Mangold
- Himalayasalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bio-Zitrone, Zesten und Saft
- 1 EL braune oder schwarze Sesamsamen

Vorbereiten

- 1 Kochbanane oder Kartoffel und Karotte schälen und in Würfelchen schneiden.
- 2 Pak Choi in Streifen schneiden.

Zubereiten

- 1 Lauch im Sonnenblumenöl andünsten, Linsen, Bananen und Karotten mitdünsten, Curry und Ingwer mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, köcheln, bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind. Das dauert knapp 15 Minuten. Die Kokosbutter unterrühren.
- 2 Pak Choi im Öl dünsten, bis die weißen Teile weich sind. Eventuell wenig Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenzesten würzen.
- 3 Linsen-Dal in tiefen Tellern oder Schalen anrichten, Pak Choi darauflegen, mit Sesamsamen bestreuen.





DESSERTS

Beerenkaltschale · 148

Blätterteigroulade mit Traubenfüllung · 150

Schokoladenguetzli · 152

Kokoscreme mit Kiwi · 154

Beeren mit Streusel · 156

Joghurt-Trifle · 158

Gebratene Baby-Banane mit Kokoskaramell · 160

Vermicelles · 162

Schokoküchlein · 164

Zitronenküchlein · 166

Apfelküchlein mit Vanilleeis · 168

Pancakes mit Gewürzmelone · 170

Fruchtküchlein · 172

Beeren mit Streusel

Nach Möglichkeit frische Beeren nehmen, weil sie weniger saften. Wenn man Stevia verwendet, ist das ein ideales Diät-Dessert.

200 g frische oder tiefgekühlte
Beerenmischung

1 Prise Birkenzucker oder
Steviapulver

1 Msp geriebene Tonkabohne oder
Vanillepulver oder Vanillemark
(Vanilleschote)

100 g Mehl, glutenfrei

50 g weiche Bio-Butterstückchen

1 EL Vollrohrzucker oder
Steviapulver

Zubereiten

1 Für die Streusel Mehl, Butter und Zucker zu einem Teig zusammenfügen.

2 Beeren mit Birkenzucker und Tonkabohne mischen, auf ofenfeste Portionenschalen verteilen. Streuselmasse krümelig darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.



GRUNDREZEPTE & ANHANG

Basensuppe nach Dr. Rau · 176

Elisabeths Hafersuppe · 177

Pastateig, glutenfrei · 178

Kartoffelteig · 178

Süßer Mübeteig · 179

Dr. Raus Birchermüesli · 180

Schafmilchjoghurt – selber machen · 181

Ghee/Bratbutter · 182

Grüner Smoothie · 183

Register · 184

REGISTER

A
 Agavendicksaft **40, 52, 54, 60, 62, 66, 72, 100, 104, 108, 120, 134, 148, 150, 154, 158, 162, 166, 179**
 Ahornsirup **168, 170**
 Alkohol **37**
 Allergene, Primär- **18**
 Allergene, Sekundär- **19, 20**
 Alterung, vorzeitig **32, 36**
 Amarant **28, 70**
 Amarantmüesli **152**
 Aminosäure **21, 22**
 Aminosäure, Tagesbedarf **21**
 Aminosäurepulver **11**
 Angina **19**
 Antikörper **19**
 Apfel **62, 82, 94, 104, 162, 168, 172, 183**
 Apfelsaft **162**
 Aprikose **172**
 Aprikose, getrocknet **74, 128**
 Aromat **34**
 Artischocke, eingelegt **56, 132**
 Asthma **17**
 Aubergine **46, 50, 72, 100, 110, 128, 134**
 Autoimmunkrankheit **22**
 Avocado **74, 108**

B
 Banane **62, 116, 160**
 Bärlauch **114**
 Basenpulver **37, 180**
 Bauchschmerzen **30**
 Bauchspeicheldrüse **26, 30, 37**
 Baumnuss **54**

Beerenmischung **156**
 Bier **37**
 Bircheresli, Dr. Raus **180**
 Birne **172**
 Biskuit **162**
 Blinddarmreizung **19**
 Bluthochdruck **30, 32**
 Beta-Lactoglobulin **20, 23**
 Beta-Lactoprotein **23**
 Bifidusbakterien **26**
 Blaubeere **148**
 Blutalkoholgehalt **30**
 Bohne, grüne **31, 176**
 Bohne, Kidney- **108**
 Brokkoli **31, 78**
 Brombeere **62**
 Brot **46, 58, 72, 84, 120**
 Brüsseler Endivie **52**
 Buchweizen **28**
 Burger, Hafer- **70**
 Burger, Kastanien- **104**
 Butter **106, 120, 142, 152, 156, 164, 170, 177**
 Butter, Brat- **104, 108, 114, 118, 144**
 Butter, Brat-, selber machen **183**
 Butter, Kokos- **78, 92, 102, 116, 179**

C
 Cannelloni **144**
 Casein **20, 26**
 Cashewmus **68, 70, 80, 96, 140, 168**
 Cashewnuss **54, 96, 108, 124, 180**
 Chicorée **52**
 Chia-Samen **90, 154**

Chinakohl **116, 122**
 Clostridien **23, 24**
 Cornflakes **100**
 Cracker **50**
 Cranberry **48, 54, 128, 130, 152, 154**

D
 Darmblähung **27, 30, 31**
 Darmflora **26, 32, 36**
 Dattel **48, 54, 80**
 Depression **19**
 Diabetes mellitus **32**
 Diäten **21, 22**
 Dip, Kräuter- **70**
 Dörrfrüchte **180**
 Dörrfrüchte, geschwefelt **54**
 Dünndarm **16, 17**
 Dünndarm, Entzündung **18**
 Dünndarmschleimhaut **16, 17, 18, 25, 30**
 Durchfall **27, 34**

E
 Ei, Ersatz **41, 68, 166, 170, 172, 178**
 Ei, Hühner- **19, 20, 40, 104, 114, 120, 152, 164, 170, 172**
 Eis, Vanille- **168**
 Eiweiß, Kuhmilch- **19, 20, 23**
 Eiweiß, tierisches **19**
 Eiweißpulver **22**
 Eiweißshake **22**
 Entgiftung **21, 22**
 Entsäuerung **22**
 Erbse, grüne **92**
 Erdbeere **62, 66, 148**
 Erdnuss **19**

Ernährung, vegan **21**
 Ernährung, vegetarisch **21**
 Eveliza **28, 38, 180**

F
 Fastenkuren **21**
 Feldsalat **54**
 Fenchel **64**
 Fenchelsamen **64**
 Fett, Kokos- **70, 96, 160, 168**
 Fettsäuren **21, 24**
 Fettsäureprofil **24**
 Fibromyalgie **27**
 Früchte, getrocknet **31, 40**
 Früchte, roh **30**
 Fructase **30**
 Fructose **30**

G
 Gelenkschmerzen **27**
 Gemüsepaprika **72, 86, 108, 112, 134**
 Gemütsschwankungen **19**
 Getränke **36**
 Gewichtszunahme **27**
 Ghee **41, 104, 108, 114, 118, 144**
 Glutamat **34**
 Gluten **19, 20, 27**
 Gnocchi, Kartoffel- **140**
 Grapefruit **38**
 Grünkohl **130**
 Guacamole **108**
 Guetzli **152**

H
 Hafer **29**
 Haferflocken **62, 70, 88, 104, 154, 177, 180**

Hanfsamen **41, 48, 168**
 Haselnuss **19, 20, 54**
 Hefeextrakt **34**
 Heidelbeere **148**
 Herz-Kreislauf-Krankheit **22, 32**
 Himalayasalz **41**
 Himbeere **62, 148**
 Hirnreizung **34**
 Hirnschlag **32**
 Hirse **28, 180**
 Hormone **21**
 Hummus **56**
 Husten **27**
 Hyperaktivität **19**

I
 Immunschwäche **17, 32**
 Immunsystem **17**
 Infektanfälligkeit **17, 23, 27**
 Ingwer **60, 90, 116**

J
 Joghurt **25, 26**
 Joghurt, Kokos- **62**
 Joghurt, Schafmilch- **62, 70, 134, 158, 166, 180**
 Joghurt, Schafmilch-, selber machen **181**
 Joghurt, Soja- **180**
 Johannisbeere **172**
 Johannisbrotkernmehl **70**

K
 Kabis, Rot- **60, 104**
 Kaffee **37, 38, 164**
 Kaffirlimettenblatt **92**
 Karotte **46, 70, 90, 116, 118, 122**

Kartoffel **29, 84, 86, 92, 116, 118, 126, 138, 140, 142, 176, 178**
 Käse, Frisch-, Schaf- **48, 118**
 Käse, Frisch-, Ziegen- **48, 86, 118**
 Käse, Schaf-, Pecorino **26, 110, 112, 124, 134**
 Kastanie **29, 50, 60, 80, 104, 162**
 Kastanie, frisch, kochen **52**
 Kekse **152**
 Kichererbse **56, 128**
 Kirsche **172**
 Kirsche, getrocknet **54**
 Kiwi **154**
 Kleinkind **19**
 Knäckebrot **48**
 Knuspermüesli **158**
 Kohl, Rot- **60, 104**
 Kokosfett, Fettsäuren **102**
 Kokosfleisch **154**
 Kokosmehl **152**
 Kokosmus **128**
 Kokosraspel **166**
 Konzentrationsschwäche **19, 32**
 Kopfschmerzen **27, 30**
 Krautstiel **138**
 Krebs **17, 18, 32, 35**
 Küchlein, Apfel- **168**
 Küchlein, Frucht- **172**
 Küchlein, Schoko- **164**
 Küchlein, Zitronen- **166**
 Kürbis **96, 106, 126**
 Kürbiskerne **106, 126, 180**

REGISTER

L

Lactogluobolin **23, 26**
 Lactose **25**
 Laktase **25**
 Lasagne **134**
 Lauch **31, 70, 88, 116**
 Leistungsabfall **22**
 Linsen **78, 116**
 Lupinenfleisch **46**
 Lymphsystem, verschlacktes **36**

M

Macadamianuss **104**
 Mais **29, 130**
 Maismehl **160**
 Mais, Zucker- **108**
 Maissirup **30**
 Mandeln, Gaumen- **19**
 Mandeln, Rachen- **19**
 Mango **60, 100, 154, 158**
 Mango, getrocknet **48**
 Mangold **116**
 Meerrettich **94**
 Melone **170**
 Milch, Kokos- **90, 126, 136, 160**
 Milch, Kuh- **19, 20, 23**
 Milch, Mandel- **168, 170**
 Milch, Reis- **68**
 Milch, Schaf- **20, 23, 26**
 Milch, Soja- **180**
 Milch, Ziegen- **20, 23, 26**
 Moleküle **17**
 Müdigkeit, chronische **27, 32**

N

Nebenhöhlenentzündung **19**
 Nervosität **19**
 Nüsse **20**
 Nüsse, rösten, für Vorrat **54**
 Nüsslisalat **54**

O

Olive **58, 86**
 Öl, Argan- **90**
 Öl, Hanf- **33**
 Öl, Kokos- **78, 80, 104, 104, 122, 124, 126, 170**
 Öl, Kürbiskern- **33**
 Öl, Leinsamen- **33**
 Öl, Nachtkerzen- **33**
 Öl, Oliven- **33, 46, 48, 50, 52, 54, 58, 60, 64, 70, 72, 74, 82, 84, 86, 88, 90, 100, 106, 108, 110, 112, 128, 130, 132, 134, 138, 140, 160, 178**
 Öl, pflanzliches **33**
 Öl, Sonnenblumen- **33, 100, 66, 70, 100, 116, 118, 126, 136, 150, 168**
 Öl, Traubenkern- **33**
 Omelette **170**
 Orange **64, 90, 94, 120**

P

Pak Choi **116**
 Pancake **170**
 Papaya **154**
 Pasta **134, 136, 144**
 Pasteurisieren, Milchprodukte **24, 26**
 Pastinake **82**
 Pekannuss **64, 136, 140, 152**

Peperoni **72, 86, 108, 112, 134**
 Pesto, Basilikum- **138**
 Pfirsich **172**
 Pflaume **172**
 Pflaume, getrocknet **54, 88**
 Pilze **46, 102, 106, 112, 122, 130, 132, 136, 144**
 Pinienkerne **56, 100, 102, 138**
 Pistazie **50, 150**
 Pizza **110, 132**

Q

Quark, Schafmilch- **166**
 Quiche **68**
 Quinoa **28, 112, 124**
 Quinoa, kochen **124**

R

Rahm **42, 84, 94, 162, 168, 172, 180**
 Rahm, Kokos- **154, 162, 166**
 Rande **94, 140**
 Reis **29, 102, 106, 108, 128**
 Reismudeln **122**
 Resportion **18**
 Risotto **106**
 Rosine **54, 102, 104**
 Rösti **118**
 Rote Bete **94, 140**
 Roulade, Kartoffel- **138**

S

Sahne **42, 84, 94, 162, 168, 172, 180**
 Sahne, Kokos- **154, 162, 166**
 Salz siehe Himalaya-
 Sauce, Hollandaise **120**

Sauce, Zitronen- **136**
 Säuerungsflora, Darm- **25**
 Sauerkraut **142**
 Sellerie, Knollen- **70**
 Sellerie, Stangen- **176, 183**
 Serotonin **19**
 Sesamsamen **116, 180**
 Smoothie **38, 183**
 Sonnenblumenkerne **54**
 Sugo, Tomaten- **100**
 Suppe- Basen-, Dr. Raus **176**

SCH

Schlafstörungen **19**
 Schleimbildung **27**
 Schokolade **152, 164**
 Schupfnudeln **142**
 Schwellung, Bein- **27**
 Schwellung, Lymph- **27**
 Schwindel **30**

SP

Spargel **31, 66, 68, 84, 120**
 Spinat **130, 144**
 Spirituosen **37**
 Sprossen **84**
 Spurenelemente **18, 21, 22**

ST

Stevia **43, 156, 172**
 Stielmangold **138**
 Streifung **32**
 Stresstoleranz **21, 27**
 Streusel **156**

T

Tapenade **58**
 Tee, Kräuter- **37**

REGISTER

Teig, Ausback- **100, 168**
 Teig, Blätter- **68, 150**
 Teig, Kartoffel- **138, 140, 142, 178**
 Teig, Mürbe-, süß **166, 172, 179**
 Teig, Omelette- **170**
 Teig, Pancake- **170**
 Teig, Pasta- **134, 136, 144, 178**
 Teig, Pizza- **110, 132**
 Teig, Spätzli- **114**
 Teig, Streusel **156**
 T-Lymphozyten **16, 18**
 Tomate **31, 46, 72, 74, 100, 108, 110, 124, 128, 134**
 Tomate, getrocknet **46, 58, 74, 128**
 Tonkabohne **156**
 Toxine **22**
 Traubenbeere **52, 150**

U

Übergewicht **32**
 Übersäuerung **32, 36**

V

VegEgg **41, 68, 166, 170, 172, 178**
 Vermicelle s **162**
 Vitamine **211**

W

Walnuss **54**
 Wasser, Trink- **36, 37**
 Weizen **27**
 Wirsing **130**
 Wirz **130**

Z

Zappeligkeit **27, 32**
 Zellalterung **18**
 Zellatmung **22**
 Zellregeneration **18**
 Zitrone **166**
 Zitronengras **102**
 Zittern **34**
 Zöliakie **18, 27**
 Zucchini **72, 110, 112, 118, 124, 132, 134, 176**
 Zucker, Birken- **156**
 Zucker, Kokosblüten- **160**
 Zucker, Vollrohr- **152, 160, 164, 172**
 Zwetschge **172**
 Zwiebel **31**

Biologische Medizin

Biologische Medizin beruht auf einer anderen Denkweise als die moderne westliche Schulmedizin, einem «funktionellen» Denken: Jedes Symptom hat einen Sinn und eine Ursache und ist die Antwort des Körpers auf eine innere Störung. Die Methoden der Biologischen Medizin decken Störungen des Inneren Milieus und Belastungen auf und zeigen Wege zur Behandlung bei chronischen Krankheiten, Stoffwechselstörungen wie Diabetes, hohe Cholesterinwerte, Allergien usw., Übergewicht, Herz- und Lungenkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, neurologischen Leiden und Krebs.



Dr. med. Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

544 Seiten

ISBN 978-3-03780-389-9

Chronisch krank? Heile dich selbst!

Eine ausgewogene und allergenarme Ernährung ist der Schlüssel zur Heilung von zahlreichen zivilisatorisch bedingten Krankheiten. Mit einer Ernährungsumstellung nach Dr. Rau können Primär- und Sekundär-Allergien besiegt werden, indem der Körper entgiftet, der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte gefördert werden. Markante Erfolge werden auch erzielt bei chronischen Entzündungen, Autoimmunkrankheiten, Diabetes Typus 2, Über- und Untergewicht.



Dr. med. Thomas Rau

Chronisch krank? Heile dich selbst!

Das ganzheitliche Ernährungsprogramm

240 Seiten

ISBN 978-3-03780-392-9

