

# Thomas Rau Erfolgsdiät nach Dr. Rau

Leseprobe

[Erfolgsdiät nach Dr. Rau](#)

von [Thomas Rau](#)

Herausgeber: Fona Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20354>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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 = Esslöffel
- 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 wärmstens, 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

---

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

## Der Dünndarm – unser Immunsystem

Der Dünndarm ist unser größtes Organ und hat beim jungen Erwachsenen eine gigantische Oberfläche von 2000 m<sup>2</sup>! 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



## DESSERTS

# 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**  
 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**



Thomas Rau  
[Erfolgsdiät nach Dr. Rau](#)  
vegetarisch - hypoallergen

192 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)