

Vorwort von Dr. P. Braun	7
Einführung	9

I. DAS ZAUBERPULVER

Das Casein	13
- Sind Sie wirklich dick?	15
- Unförmigkeiten abbauen und in Form kommen	16
- Die Proteine als Grundpfeiler unseres Körpers	17
- Wie stelle ich mein Milcheiweiß her?	19
- Die goldenen Regeln des Abnehmens	21
Der ideale Kurtag	24
- Der tägliche Energiebedarf	27
- Zeitplan zur Stabilisierung des Gewichts	30

– Die Wilden aus Cayenne : Paprika .	93
– Wohltuende Zwiebelgewächse :	
Zwiebel und Knoblauch	94
– Pflanzen, die unserer schlanken Linie dienen	95
– Die Klette	95
– Boldo	96
– Birke	96
– Faulbaum	96
– Heidekraut	96
– Bärentraube	97
– Labkraut	97
– Schwarze Johannisbeere	97
– Kirschenstiele	97
– Chicoree	97
– Quecke	98
– Zitrone	98
– Bohnenschalen	98
– Holunderrinde	98
– Mäusedorn	98
– Esche	99
– Erdrauch	99
– Guarana	99
– Ispaghul	100
– Karaya	100
– Kolobé	100
– Traubentrester	100
– Rotwein	101
– Minze	101
– Oregano	101
– Orthosiphon	101
– Glaskraut	101
– Pectifibra	102
– Löwenzahn	102

– Schachtelhalm	102
– Sennesblätter	102
– Solidago	103
– Tee	103
– Der Abspeck-Tee oder Yunnan Tuo Cha-Tee	103
– Der Abspeck-Honig	105

VI. EIN PLUS FÜR'S ABNEHMEN: AUTOHYPNOSE

Das magnetische Fluidum	109
Die bedingten Reflexe	111
Freud und die Hypnose	112
– Wer kann hypnotisiert werden?	114
– Die Eigenschaft eines Hypnotiseurs .	114
Die sogenannte progressive Entspannung	115
– Anleitung	117
– Vorzüge	118
Die Autohypnose	118
– Die Praxis	120
– Die Musiktherapie	120
Durch Autohypnose abnehmen	121

VIII. MEINE SCHLANKHEITSREZEPTE

Vollkornbrot	127
Die Suppen	129
– Bauernsuppe (La soupe paysanne) ..	130

– Fettarme grüne Sauce	188
– Senfsauce	189
– Anchovis-„Butter“	189
– Kresse-„Butter“	189
– Hühner-Canapé	190
– Kresse-Canapé mit Quark	190
– Mais-Canapé	191
– Braten-Sandwich	191
– Schinken-Sandwich mit Salat	192
– Lachs-Sandwich	192
Früchtedesserts	193
– Ingwer-Melone	194
– Himbeer-Erdbeer-Dessert	195
– Birnen-Sorbet	196
– Crème Karibik	197
Joghurt-Desserts	198
– Geeiste Früchte mit Joghurt	199
– Eis-Soufflé mit Kiwis	200
– Erdbeercreme	201
– Ananasquark	202
– Bananen-Erdbeer Shake	203
Kompott und gekochte Früchte	204
– Birnen in Rotwein	205
– Traubenkuchen	206
– Herbstliches Kompott	207
– Kompott aus gelierten Früchten	208