

# Inhalt

Vorwort .....	7
Woher stammt das Leben? .....	16
Rohkost ist «Sonnennahrung» .....	23
Kann Konservierung das Leben erhalten? .....	26
Die Milch und ihre Weiterverarbeitung .....	29
Die Säuerung .....	37
Vitalität und Fertilität .....	43
Die Bedeutung der Vitamine .....	46
Zucker – Energiequelle ohne Leben .....	50
Das Problem der Lebensmittel-Zusätze .....	55
Zum Verständnis der Verdauungsfunktionen .....	63
Das tägliche Brot .....	72
Das Backen – Urbild der menschlichen Erdentätigkeit .....	81
Das Problem des Backens mit Hefe .....	85
Vegetarische Kost oder Fleisch? .....	96
Eier – Konzentrate des Lebens .....	109
Die verschiedenen Fette und ihre Wirkung .....	III
<i>Die Butter 116 / Die Margarine 121</i>	
Das Cholesterin-Problem .....	131
Ausblick .....	139
Anmerkungen .....	143