

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers	21
Grundsätzliches	27
Technischer Fortschritt und Zivilisation . . .	27
An Stelle der großen Seuchen andere Krankheiten	29
Höhere Lebenserwartung täuscht bessere Gesundheit vor	29
Trotz medizinischen Fortschritts Zunahme der Krankheiten	31
Zeichen des Gesundheitsverfalls und stei- gende soziale Lasten	32
Die Liste der ernährungsbedingten Zivili- sationskrankheiten	39
Der Gebißverfall als untrüglicher Grad- messer des Zivilisationsschadens	41
Stuhlverstopfung – ein klassisches Sym- ptom der Zivilisation	43
Stoffwechselstörungen als Äußerungen des gestörten Chemismus	45
Krankheiten der Bewegungsorgane sind die teuersten	47

Der Herzinfarkt benötigt Jahrzehnte zur Entstehung	50
Auch Krebs kann durch Vorbeugung verhütet werden	53
Krankheiten des vegetativen Nervensystems als Ausdruck einer „Lebens“-störung	54

Die alte Schulmedizin muß hinzulernen 55

Eine peinliche Frage: Warum erkranken immer mehr Menschen trotz des Fortschritts der medizinischen Forschung?	55
Keine Krankheit ohne Ursachen	57
Ein Krankheitsfall zur Erläuterung von Grundsätzlichem	58
Verwechslung von Krankheit und Krankheitssymptom	61
Jede Heilbehandlung setzt Kenntnis der Krankheitsursachen voraus	63
Warum werden so wenige echte Heilbehandlungen durchgeführt?	67
Symptomatische Behandlung allein wenig sinnvoll.	71

Ein Krankheitsfall (Fortsetzung)	73
Die Diagnose	74
Diät bei lebensbedingten Krankheiten ist sinnlos	78
Jede Krankheit trifft den ganzen Menschen in seiner Geist-Seele-Leib-Einheit	80
Es gibt keine „nervösen“ Krankheiten	81
Die Anerkennung der Ursachen ist unbe- quem, da sie verpflichtet	82
Der Mensch kann seine Einstellung zu den Lebensumständen ändern, wenn die Lebensumstände selbst nicht zu ändern sind.	84
Einteilung der Zivilisationskrankheiten nach ihren Ursachen	87
I. Die ernährungsbedingten Zivilisations- krankheiten	88
II. Die lebens- und spannungsbedingten Krankheiten	89
III. Erkrankungen durch Umweltgifte	91
Ernährungsbedingte Zivilisationskrank- heiten	93
Die falschen Vorstellungen des Kranken . . .	93

Der Wandel der Lebensmittel in den Zeiten	94
Die wissenschaftliche Ernährungslehre . . .	97
Pflanzliches Eiweiß ist so vollwertig wie tierisches.	98
Fett ist nicht gleich Fett	99
Die wichtigsten Kohlenhydrate: Stärke und Zuckerarten	102
Die Mineralsalze	104
Die Kalorienlehre und ihre Folgen	105
Die Vitalstoffe als Grundlage der neuen Ernährungslehre	108
Die Vitamine.	110
Mißbräuchliche Werbung mit Vitaminen . .	111
Obst und Salat decken den Vitaminbedarf nicht.	111
Vitaminpräparate sind kein Ersatz für die richtige Ernährung	113
Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine . .	114
Die zentrale Bedeutung des Vitamin-B-Komplexes für den Stoffwechsel	115
Die Zerstörbarkeit der Vitamine.	116

Spurenelemente.	117
Kein Leben ohne Enzyme	117
Die ungesättigten Fettsäuren	120
Auch Butter enthält ausreichend ungesättigte Fettsäuren	120
Die Aromastoffe	121
Faserstoffe (sog. Ballaststoffe)	121
Ballaststoffe sind kein Ballast	126
Schlecht schmeckende Speisen machen krank	127
Salz ist kein Gewürz	129
Die neue Ernährungslehre	131
Maßstab für biologische Wertigkeit sind die Vitalstoffe	133
Lebensmittel „leben“, Nahrungsmittel sind „tot“	135
Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Kollath	135
1. Ganz natürliche Lebensmittel.	138
2. Mechanisch veränderte Lebensmittel . . .	138
3. Fermentativ veränderte Lebensmittel . .	141
4. Durch Erhitzung veränderte Nahrungsmittel	142

Die Pottenger'schen Katzenversuche	146
5. Durch Konservierung veränderte Nahrungsmittel	147
Die Tiefkühlung	147
6. Durch Präparierung veränderte Nahrungsmittel	149
Ist Vollwertnahrung teuer?	151
Die Pasteurisierung der Milch	153
Schädigung des Säuglings durch erhitzte Milch und Milchpräparate	156
Das tägliche Brot: Die wichtigste Krankheitsursache	156
Brot aus Auszugsmehl ist eine Konserve . .	157
Ohne Vollkornbrot und Vollkornprodukte keine ausreichende Versorgung mit Vitamin B1	159
Kohlenhydrathaltige Lebensmittel und isolierte Kohlenhydrate sind nicht dasselbe	161
Das Rechnen mit Kohlenhydraten ist unwissenschaftlich und gefährlich	163
Wie kann man falsche von richtigen Ernährungsratschlägen unterscheiden?	165
Wirkstoffgehalt des Vollkornbrotes	166

Farbe des Brotes ist kein Gütemaßstab . . .	168
Es kommt nicht auf den Feinheitsgrad der Mahlung an	169
Vitamin-B-arme Auszugsmehle erzeugen tiefgreifende Stoffwechselstörungen	170
Weißmehl tötet Ratten	173
Die Forschungen Kollaths	174
Die Mesotrophie	175
Parallele zwischen Mesotrophie der Ratten und ernährungsbedingten Zivilisations- krankheiten des Menschen	176
Die Bedeutung des Zeitfaktors	179
„Alters“- und „Verschleiß“-Krankheiten kommen weder vom Alter noch vom Ver- schleiß	181
Ernährungsbedingte Zivilisationskrank- heiten sind im strengen Sinne unheilbar . . .	182
Unfreiwillige Massenexperimente der Völker	183
Die Saccharidose	183
Die Forschungen Bernáseks: Einfluß der Nahrung auf kommende Generationen . . .	185
Vollgetreide, die Grundlage vollwertiger Ernährung	189

Vollkornbrot, das tägliche Brot	190
Warum essen so wenige Vollkornbrot?	192
Weißbrotesen ist „vornehm“	193
Ohne Frischkornbrei keine Vollwertkost . .	196
Die Sonderstellung der Krankheiten des Zentralnervensystems	197
Was ist besser: Das Frischkorngericht als Brei oder angekeimte Körner?	200
Ausgewogenes Verhältnis der Vollgetreide zur Gesamtnahrung.	201
Vollgetreide, wichtige Eiweißspender.	206
Die Welternährung, ein Eiweißproblem . . .	207
Der Umweg über das Tier ist unrentabel. . .	210
Das Vorbild Dänemarks im 1. Weltkrieg. . .	210
 Das vegetarische Problem	 215
Ernährungsphysiologische Gesichtspunkte	215
Das Eiweißminimum.	218
Koständerung verlangt gründliche Information	221
Fehlurteile über Vegetarier.	223

Der Puddingvegetarier und andere Fehler von Vegetariern	225
Der Irrtum vom „kräftigen“ Fleisch	226
Die Angst vor dem Eiweißmangel	227
Ethische Gesichtspunkte	231
Ökonomische Gesichtspunkte	233
Das vegetarische Problem ist nicht das Zen- trum der Ernährungsfragen	233
Der Fabrikzucker	236
Die verschiedenen Zuckerarten	236
Der Fabrikzucker als „Vitamin-B-Räu- ber“	239
Brauner Zucker ist nicht besser	241
Die westdeutsche Bevölkerung leidet an einer ständigen Unterversorgung mit Vitamin B 1	246
Alle Fabrikzuckerarten stören die Verträglichkeit anderer Nahrungsmittel	247
Fabrikzucker erzeugt einen verhängnisvollen Teufelskreis	249
Kombination der Nahrungsmittel ent- scheidend für die Verträglichkeit	251

Die üblichen Schondiäten verhindern Heilung	254
Örtliche Reizwirkung durch Fabrikzucker	255
Fabrikzucker verändert die Darmflora . . .	256
Irreführende Zuckerwerbung	258
Sonderstellung des Zuckers: Sowohl Nährstoff wie Genußmittel	260
Zuckergier des Kindes ist bereits ein Krankheitssymptom	261
Fabrikzucker kann echte Sucht erzeugen . .	261
Zuckergenuß als Ersatzbefriedigung	263
Zucker als Erziehungsproblem	264
 Die Fabrikfette	 265
Ihre Herstellung	265
„Tote“ Fette	267
Die Härtung der Fette	267
Die Emulgierung	269
Antispritzmittel	269
Reformmargarinen	270
Butter auf der Anklagebank	271

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff . . .	272
Cholesteringehalt der Nahrungsmittel belanglos	273
Arteriosklerose ist kein Cholesterinproblem	274
Freispruch der Butter	274
Butter, das bekömmlichste Fett	277
Arteriosklerose ist kein Fettproblem	277
Arteriosklerose ist die Folge denaturierter Zivilisationskost	278
Aufklärung über Ernährungsfragen durch Interessengruppen manipuliert	281
Wissenschaftliche Experimente nur bedingt beweiskräftig	282
Herzinfarkt und Arteriosklerose durch Fabrikzucker und Auszugsmehle	283
Gleichzeitiges Auftreten von Gefäßkrankungen und Zuckerkrankheit kein Zufall . .	284
Arteriosklerose bei Hühnern durch kohlenhydratreiche Fütterung	285
Auch Gallensteine entstehen nicht durch Fettgenuß, sondern durch raffinierte Kohlenhydrate	286

Die Säfte.	289
Der Saft ist ein Teilnahrungsmittel	289
Fleischsaft ist kein Fleischersatz	292
Die beschleunigte Resorptionsgeschwindigkeit der Säfte erzeugt Störungen	293
Säfte stören ähnlich wie Fabrikzucker die Verträglichkeit natürlicher Lebensmittel . .	295
Säfte bei Geselligkeiten	297
Eine Säftekur ist etwas anderes	298
 Die gemeinsamen Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten	 299
 Schädliche Fremdstoffe in der Nahrung. .	 301
Die toxische Gesamtsituation	302
Speicherung im Organismus	304
Die Giftstoffe finden sich in der ganzen Pflanze, nicht nur auf der Oberfläche	306
Schälen und Waschen nützt nichts	306
Das Ausmaß der Vergiftung	308
Das Für und Wider des Kunstdüngers	311

Der lebendige Boden braucht lebendigen Dünger	312
Mineraldünger ist an sich ungiftig.	313
Mineraldünger und Schädlingsbekämp- fungsmittel werden durch Kochen nicht zerstört	313
Die richtige Akzentsetzung	314
Gefahren durch zunehmende Radioakti- vität	318

**Die praktische Vorbeugung und Behand-
lung ernährungsbedingter Zivilisations-
krankheiten** 324

1. Vollkornbrot und Vollkornprodukte . . .	324
2. Frischkost und Frischkornbrei	324
Zubereitung der Frischkost	325
Rezept des Frischkornbreis	327
Wieviel Frischkost?	330
3. Naturbelassene Fette	331
4. Einschränkung der Fabrikzuckerarten . .	331
5. Möglichst wenig Fabriknahrungsmittel .	332
Sonst alles erlaubt	333
Fanatismus schadet nur	333

Persönliches zur Zuckerfrage	335
Der Arzt verbietet nicht, er gibt Rat- schläge	336
Der Kranke hat freie Entscheidung.	337
Krankheitsvorbeugung beginnt spätestens am Tag der Empfängnis	338
Eigene Erfahrungen in Klinik und Praxis . .	339
Statistische Erhebungen an Pfleglingen der Anstalt Eben-Ezer.	340
Die Aktion Mönchweiler.	343
Aufruf zur Mitarbeit	344
Ausbildung zum Gesundheitsberater (GGB)	344

Warum die Öffentlichkeit so wenig er- fährt.	346
---	------------

Aufklärung über Ernährungsfragen wird erschwert	346
Peinliche Fragen nach den Hintergründen .	349
Ernährung und Weltanschauung	350
Abwehrwaffe gegen neue Erkenntnisse: Abstempelung als „Reformer“, „Außensei- ter“, „Sektierer“	355

Mißbrauch des Begriffs „wissenschaftlich“	356
Das Volk hängt zäh an einstigen Lehren . . .	359
Krankenhausernährung rückständig	360
Folgen der Spezialisierung	361
Bessere Ausbildung der Ärzte auf dem Ernährungsgebiet wäre vordringlich	362
Rezeptschreiben ist bequemer als Ernährungsberatung.	363
Das Zuckerproblem als Zeichen der Zeit. . .	365
Auch in der Fachpresse wird die Meinung manipuliert	367
Die Macht der Interessengruppen	370
Gesundheitsfragen werden nicht auf wissenschaftlicher und ärztlicher, sondern auf politischer Ebene entschieden	372
Das Volk wird durch Scheinaufklärung abgelenkt	373
Abwehrmethoden der Zuckerindustrie . . .	376
1. Offene Reklame.	376
2. Getarnte Werbung	377
Die Zuckerindustrie schaltet den Rechtsanwalt ein	381

Ein Antwortbrief zeigt den Kampf hinter den Kulissen	386
Die Presse nimmt oft Rücksicht auf finanz- kräftige Werbekunden	397
Die Zuckerindustrie beeinflußt den Schul- unterricht	398
Ablenkung durch Scheinursachen	399
Denaturierte Nahrungsmittel, natürliche Lebensmittel und die Vernebelungstakti- ken der Interessengruppen	406
Die unscharfen Gesundheitsprogramme der politischen Parteien	408
Verwechslung von Vorbeugung und Früh- erfassung.	411
Der Bürger soll zwar selbst für seine Gesundheit sorgen; der Staat aber muß die Voraussetzungen schaffen	412
Groteske Volksbelehrung	415
Die Ausflucht mit der Angst	416
Gesundheitspolitische Maßnahmen zur Verhütung ernährungsbedingter Zivili- sationskrankheiten	418
Selbsthilfe schon jetzt möglich	422
Literaturhinweise	424
Register	425