

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort des Verfassers . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Grundsätzliches . . . . .</b>	<b>27</b>
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 steigende soziale Lasten . . . . .	32
Die Liste der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten . . . . .	39
Der Gebißverfall als untrüglicher Gradmesser des Zivilisationsschadens . . . . .	41
Stuhlverstopfung – ein klassisches Symptom 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
<b>Die alte Schulmedizin muß hinzulernen .</b>	<b>55</b>
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 unbequem, 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 Zivilisationskrankheiten . . . . .	88
II. Die lebens- und spannungsbedingten Krankheiten . . . . .	89
III. Erkrankungen durch Umweltgifte . . . . .	91
Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten . . . . .	93
Die falschen Vorstellungen des Kranken . . . . .	93

Der Wandel der Lebensmittel in den Zei- ten .....	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 Nah- rungsmittel . . . . .	147
Die Tiefkühlung . . . . .	147
6. Durch Präparierung veränderte Nah- rungsmittel . . . . .	149
Ist Vollwertnahrung teuer? . . . . .	151
Die Pasteurisierung der Milch . . . . .	153
Schädigung des Säuglings durch erhitzte Milch und Milchpräparate . . . . .	156
Das tägliche Brot: Die wichtigste Krank- heitsursache . . . . .	156
Brot aus Auszugsmehl ist eine Konserve . .	157
Ohne Vollkornbrot und Vollkornprodukte keine ausreichende Versorgung mit Vita- min 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 Ernäh- rungsratschlägen 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
Weißbrotessen 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
<b>Das vegetarische Problem .....</b>	<b>215</b>
Ernährungsphysiologische Gesichts- punkte .....	215
Das Eiweißminimum.....	218
Koständerung verlangt gründliche Infor- mation .....	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 Zentrum der Ernährungsfragen . . . . .	233
<b>Der Fabrikzucker . . . . .</b>	<b>236</b>
Die verschiedenen Zuckerarten . . . . .	236
Der Fabrikzucker als „Vitamin-B-Räuber“ . . . . .	239
Brauner Zucker ist nicht besser . . . . .	241
Die westdeutsche Bevölkerung leidet an einer ständigen Unterversorgung mit Vitamin B1 . . . . .	246
Alle Fabrikzuckerarten stören die Verträglichkeit anderer Nahrungsmittel . . . . .	247
Fabrikzucker erzeugt einen verhängnisvollen Teufelskreis . . . . .	249
Kombination der Nahrungsmittel entscheidend 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
<b>Die Fabrikfette .....</b>	<b>265</b>
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 Gefäßerkrankungen und Zuckerkrankheit kein Zufall . .	284
Arteriosklerose bei Hühnern durch kohlenhydratreiche Fütterung . . . . .	285
Auch Gallensteine entstehen nicht durch Fettgenuss, sondern durch raffinierte Kohlenhydrate. . . . .	286

<b>Die Säfte . . . . .</b>	<b>289</b>
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
<b>Die gemeinsamen Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>Schädliche Fremdstoffe in der Nahrung . . . . .</b>	<b>301</b>
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
<b>Die praktische Vorbeugung und Behand- lung ernährungsbedingter Zivilisations- krankheiten . . . . .</b>	<b>324</b>
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 Ratschläge . . . . .	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 erfährt . . . . .**

Aufklärung über Ernährungsfragen wird erschwert . . . . .	346
Peinliche Fragen nach den Hintergründen .	349
Ernährung und Weltanschauung . . . . .	350
Abwehrwaffe gegen neue Erkenntnisse: Abstempelung als „Reformer“, „Außenseiter“, „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 finanzielle Werbekunden . . . . .	397
Die Zuckerindustrie beeinflußt den Schulunterricht . . . . .	398
Ablenkung durch Scheinursachen . . . . .	399
Denaturierte Nahrungsmittel, natürliche Lebensmittel und die Vernebelungstechniken der Interessengruppen . . . . .	406
Die unscharfen Gesundheitsprogramme der politischen Parteien . . . . .	408
Verwechslung von Vorbeugung und Früherfassung . . . . .	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
<b>Gesundheitspolitische Maßnahmen zur Verhütung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten . . . . .</b>	<b>418</b>
Selbsthilfe schon jetzt möglich . . . . .	422
Literaturhinweise . . . . .	424
<b>Register . . . . .</b>	<b>425</b>