

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## Teil I: Vortrag

Vorbemerkung .....	11
Infektion und Selbstverantwortung .....	17
Äußere und innere – stellvertretende – Verdauung .....	20
Das Fremde und das Eigene – Ähnlichkeit und Entsprechung .....	24
Der Weg der Nahrung durch den dreigliedrigen Organismus: Freisetzung und Assimilation .....	29
Im Feuer des Stoffwechsels .....	34
Wahrnehmung im Stoffwechsel .....	39
Ähnlichkeit und Entwicklung .....	42
Analoge und digitale Ernährungswissenschaft .....	47
Die Dialektik von Verdauung und Stoffwechsel .....	50
Über die Tropisierung des Stoffwechsels .....	57
Entzündung als stellvertretender Verdauungs- und Stoffwechselprozess an der falschen Stelle .....	61
Das Beispiel Tuberkulose und die Reembryonalisierung des Lungengewebes .....	65
Das Auge des Giftes: virale Wahrnehmung des Stoffwechsels .....	70
Ernährung und Konstitution hinsichtlich des Infektes .....	76
Ernährung und Infektion der Kinder – Die Kinderkrankheiten .....	79

Die Bedeutung des Lichtstoffwechsels	
hinsichtlich des dreigliedrigen Menschen .....	87
Praktische diätetische Hinweise in Hinblick	
auf den Lichtstoffwechsel und die Kinderernährung .....	90
Zusammenfassung .....	99

## Teil II: Fragen und Antworten

Infektion, Stoffwechsel und Wärmeorganismus .....	111
Anthroposophische Medizin und Homöopathie .....	114
Fasten und Diätetik, Essgewohnheiten .....	118
Ernährung und Infektion in Übergangszeiten .....	129
Tierische und pflanzliche Nahrung im Spektrum	
ihrer Beziehung zum Licht .....	134
Zur Wirkung der Nahrung und zur Tropisierung .....	140
Zur Frage der Ansteckung .....	149
Zur Prophylaxe .....	151
Viren und Bakterien .....	153
Lichtstoffwechsel und Lichternährung .....	156
Pilze .....	161
Vitamin D .....	166
Verzeichnis der Nahrungsmittel u.a. ....	175
Personen- und Werkregister .....	179
Literatur .....	180
Bildnachweise .....	182