

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