

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort von Prof. Zabel .....	7
Zum Geleit .....	9
Rezept Dr. Bircher-Benners für einen Patienten im Jahre 1896 .....	10
Der Start .....	11
<i>Die Wunde</i> .....	14
Der Maturand .....	16
Der Rückschlag .....	20
Das Medusenhaupt .....	25
Der Zeitgeist und das Unzeitgemäße .....	32
Sprung in die Praxis .....	37
Die Entdeckung .....	41
Der Aufbruch ins Unbekannte .....	46
Ziel in Sicht .....	51
Lebens-Nahrung .....	55
<i>Kalorien täuschen!</i> .....	56
<i>Das kostbare „Etwas“</i> .....	57
Die neue Nährwertlehre .....	59
<i>Die Versuchung</i> .....	61
<i>Ein Vorläufer</i> .....	61
<i>Ein neuer Vorstoß</i> .....	64
Drei Ziele .....	66
Das „Prophetische“ .....	74
Das „Erzieherische“ .....	78
„Du sammle still und unerschafft im kleinsten Punkt die größte Kraft“ .....	87
Kleiner Zwischenakt .....	93
Hintergrund und Wirkung .....	102
Bircher-Benners Lehre .....	109
Die Ordnungsgesetze des Lebens .....	113
1. <i>Das Ordnungsgesetz der Nahrungsenergie</i> .....	113
2. <i>Integral-Gesetz der Nahrung</i> .....	114
3. <i>Das Ökonomie-Gesetz der Ernährung</i> .....	114

<i>4. Das Ordnungsgesetz der Nahrungspforte</i> .....	116
<i>5. Das Ordnungsgesetz der Mahlzeitenzahl</i> .....	117
<i>6. Das Ordnungsgesetz der Atmung</i> .....	118
<i>7. Das Ordnungsgesetz der Beziehung zum Licht</i> .....	118
<i>8. Das Ordnungsgesetz der Beziehung zur Temperatur</i> .....	118
<i>9. Das Ordnungsgesetz der Beziehung zur Schwerkraft</i> .....	119
<i>10. Das Ordnungsgesetz der Beziehung zu den Umweltrhythmen</i> .....	119
<b>Vom Wesen der Krankheit und der Gesundheit</b> .....	121
<b>Die Brücke zur Therapie</b> .....	123
<b>Vom Gesamtheilplan</b> .....	125
„Suggestion“ und „Induktion“ .....	127
„Ausgespanntheit“ .....	131
„Was ist aus meinem Lebenswerk geworden?“ .....	142
<b>Die Größe der Arzt-Berufung</b> .....	144
<b>Danksagung von Prof. Kollath</b> .....	152
<b>Stiftungsurkunde</b> .....	154