

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorworte</b>	3
<b>Einleitung</b>	11
<b>Das Ernährungsproblem</b>	
Hauptdaten aus der Geschichte der Ernährung	13
Ernährung, Trieb, Instinkt und Vererbung	15
Nahrungs- und Genussmittel	16
Begriff der Ernährung	22
Ziel der gesunden Ernährung	24
Die Verhütung der Krankheiten	25
Ernährung der Gesunden	26
Aufgaben des Staates	29
<b>Die Diät-Therapie</b>	
Allgemeine Grundsätze	31
Etwas über den Wasserhaushalt	33
Einiges über die Fette	36
Unser täglich Brot	39
Über die Vitamine	42
Einflüsse von Ernährungsänderungen	48
Schädigung durch Alkohol und Tabak	50
Andere zur Gesunderhaltung notwendige Lebensbedingungen	53
<b>Die praktische Durchführung der Diätkur</b>	
Darreichung der Diät	59
Herstellung der Gemüsesäfte	60
Herstellung der Fruchtsäfte	62
Mischung und Verabreichung der Säfte	62
Hauptfehlerquellen	66
Tageseinteilung für Kranke	72
Notwendige Geräte	72

<b>Kochrezepte</b>	
Vorwarnung	75
Rohe Salate	79
Gekochte Salate	85
Gemüse	89
Gemischte Gemüse	99
Gemüse-Gerichte	101
Gemüse-Aufläufe	110
Kartoffel-Gerichte	111
Soßen	116
Getreide-Gerichte	122
Fisch-Gerichte	126
Eierspeisen	129
Quark-Gerichte	131
Belegte Brote	133
Obstspeisen	135
Süßspeisen	137
Kleine Beilagen	143
Anhang für Kochrezepte	144

### **Anhang für Kochrezepte**

Fleischspeisen	145
Fisch-Gerichte	153
Hülsenfrüchte	154
Verschiedene Speisen	157

### **Speisezettel - Zur Auswahl**

Vier Monate im Diätsanatorium Kassel-Wilhelmshöhe	158
---	-----

### **Epilog**

Dessert-Rezepte Verena Müller-Bernet	183
--------------------------------------	-----