

Gesundheit Getreide Welternährung

Thema	Seite
Einführung	13
Die Faszination des Lebendigen	21
Prof. Dr. Werner Kollath:	
Getreide und Mensch, eine Lebensgemeinschaft	
Zur Einführung	67
Einleitung	69
Gegenwart: Planierraupen vernichten Weizenernte	69
Vergangenheit	69
Die Lebensgemeinschaft von Mensch und Getreide	71
Die Entstehung der Lebensgemeinschaft	77
Die wahrscheinlichen Gen-Zentren der Getreide	79
Zur Geschichte des Weizens	80
Die Ausbreitung der Getreide und Menschen	85
Von der bisherigen Verwendungsart und Zubereitung	97
Breigerichte	98
Das Darren oder Rösten	99
Angekeimte Getreide als Breigerichte	101
Die Fladenbrote	102
Die Erfindung der Gärbrote	102
Schwierigkeiten bei der Brotbereitung	107
Die Wandlung der Ernährung in der Neuzeit	108
Vorteile und Nachteile der Ernährungsforschung	109
Die alte Ernährungslehre	109
Die Abkehr von der Tradition	109
Unterschätzung der Mineralien und Spurenelemente	111
Die Überschätzung des Abbaustoffwechsels	112
Vom Aufbaustoffwechsel	113
Vom fehlerhaften Aufbau der Organe	114
Die Entwicklung der großen Nahrungsindustrien	117
Die Rolle der Prothesen-Maschinen in der Ernährung	117
Die neue Ernährungslehre von den Vitalstoffen	121
Die Stufen der Forschung	126
Das Ziel: Vollwertnahrung	128
Der Eiweißfehler in der Ernährungsphysiologie	129
Die Sonderstellung des Eiweißes	129
Ältere Anschauungen	130
Gibt es einen "Eiweißfehler" in der Ernährungsforschung?	131
Das Fleischproblem	133
Pflanzliches oder tierisches Eiweiß?	134
Folgen des Eiweißfehlers in der Ernährungsforschung	136
Kritik der Nahrungsmitteltabellen und die Grenzen der rein chemischen Bewertung	137
Spurenelemente in den Nahrungsmitteln	150
Kann man sich von einzelnen Lebensmitteln ernähren?	152
Beispiel einer schematischen Mischkost	153
Gefährdung der Lebensmittel durch radioaktive Isotopen	154
Die "historische" Bedeutung von Nahrungsmitteltabellen	155

Erkennung der Lebenswichtigkeit der Nahrungsbestandteile	156
Zoologische Gärten als Musterbeispiel für die Ernährung?	157
Der Mensch, seine Verhaltensweisen und Gewohnheiten	158
Bedeutung und Prüfung vollwertiger Getreidenahrung	160
Grad der Vollkorneigenschaft - Prüfung der Keimfähigkeit	161
Der anatomische Aufbau des Getreidekorns	162
Biologische Bedeutung der Tierversuche für die Prüfung	164
Die experimentelle Prüfung der Getreideprodukte	166
Wuchsstoffe (Auxone) und Hitzeeinwirkung	169
Die alte Ernährungslehre und das Brot	172
Von Unterschieden zwischen Weißbrot und Schwarzbrot	174
Getreide-Denaturierung, Gebissverfall, bes. Karies	177
Das Gebiss des Steinzeitmenschen	177
Statistik des heutigen Gebissverfalls	178
Untersuchungen von Weston A. Price	178
Die zahnärztlichen Untersuchungen von A. Roos, Schweiz	179
Der Weg zur Vollkornkost	183
Vollwertige Ernährung mit Vollgetreide und Zahnbildung	185
Der Mesotrophiekomplex	186
Typen der Zahn- und Knochenveränderungen	188
Die "innere Selbstversorgung" ("negativer Stoffwechsel")	188
Zur Pathogenese und Ätiologie der Karies	190
Die Bedeutung der Mesotrophielehre	193
Die Kumulierung der Ursachen	194
Die Wiederherstellung der Lebensgemeinschaft zwischen Mensch und Getreide	195
Die biologische Getreideforschung	197
Von der Wichtigkeit der Vollkorn-Breigerichte	199
Vollkornschrötsuppen bei Typhus und Fleckfieber	201
Der Weg vom Laboratorium in die Praxis	202
Einige physiologische Wirkungen der Frischkorngerichte	203
Heilerfolge durch Frischkornschröts	207
Friskornschröts und Zahnheilkunde	207
Ist Kritik an der üblichen Krankenhauskost berechtigt?	210
Rezepte für das "Kollath-Frühstück"	211
Die "Aktion Mönchweiler", eine Vollgetreide-Ernährung zur Kariesverhütung	212
Zusammenfassung	213
Literaturverzeichnis	222
Prof. Dr. Herbert Warning:	
Werner Kollath, Wissenschaftliche Arbeiten	225
Ergebnisse der angeführten Arbeiten	227
Wissenschaftliche Forschungsgebiete	233
1 Bakteriologische Arbeiten	233
2 Hygienische Arbeiten	234
3 Physikalische Arbeiten	234
4 Vitaminstudien	235
5 Der Abbaustoffwechsel, sein Wesen, seine Folgen	239
6 Die Beeinflussungen des Abbaustoffwechsels	241
7 Die Halbernährung oder Mesotrophie	241
8 Der Aufbaustoffwechsel	244

8 a) Ungelöste Aufgaben	246
8 b) Der fehlerhafte Aufbau der Organe	246
9 Ernährung und Zähne	247
10 Lebensmittel und Nahrungsmittel	247
11 Ernährungsforschung	248
11 a) Biologie der Ernährung	249
11 b) Vollwert der Nahrung	249
11 c) Der Begriff des "Natürlichen" in der Ernährung	250
12 Die Zivilisationsauswirkungen	252
Verzeichnis der wissenschaftlichen Arbeiten	253
Teil I Eigene Arbeiten; Bücherverzeichnis	253
Teil II Arbeiten von Mitarbeitern und Schülern	283
Urteile über die Arbeiten von W. Kollath	286
Gegnerische Arbeiten	288
Lebenslauf	289
Familie	289
Schulbildung	289
Universitätsstudium: Medizin	290
Hygienische Fachausbildung	290
Hochschullaufbahn	290
Tätigkeit als freier Wissenschaftler	291
Wissenschaftliche Ehrungen	292
Manuskripte, unveröffentlicht	292
Das Leben Werner Kollaths	293
Frédéric Stahl	
Sicherung der Eiweißversorgung durch intelligente Kombination pflanzlicher Lebensmittel	309
Einführung	311
Bedeutung der Getreide für die Eiweißversorgung	313
Gegenseitige Aufwertung von zwei Eiweißträgern	316
Eiweißbewertungsmethoden - der Biol. Grundeffekt BG	317
BG essentieller Aminosäuren verschiedener Nahrungsmittel	318
Ein typisches Beispiel von Pflanzeneiweißkost	319
Weitere Beispiele der Eiweißaufwertung durch Getreide	324
Die Bildung von Körpereweiß aus Pflanzeneiweiß	327
Pflanzliche und tierische Kost bei gleicher Anbaufläche	329
Nährwertverluste durch Kochen und Lagern	331
Besondere Bedeutung der Glutaminsäure	335
Schlussbemerkungen	337
Beispiele für Aufwertungen von Pflanzeneiweiß	339
1. Beispiel: Maniok + Vollreis + Buchweizen	339
2. Beispiel: Maniok + Vollreis + Sojabohne	344
3. Beispiel: Erdnuss + Hirse + Sojabohne + Sonnenblume	344
4. Beispiel: Weizen + Sojabohne	351
5. Beispiel: Hafer + Sojabohne	353
Zusammenfassung	353
Literaturverzeichnis	356
Dr. Johann Georg Schnitzer	
Welche Entwicklungen dieses Buch möglich macht	367

Gesundheit, Nahrung und Lebensfreude für alle Menschen	369
Überleitung zur artgerechten natürlichen Ernährung	370
Der Einstieg - wenn nicht "von Oben", auf jeden Fall "von Unten"	371
Einige weiterführende Informationen	373
Alphabetisches Register	377