

Inhaltsverzeichnis „Gesunde Zähne“

Inhalt	Seite
Geleitwort von Prof. Dr. med. Werner Kollath	7
Einleitung	9
Der heutige Stand des Gebissverfalls	14
Die Ausgangslage	14
Wie es früher war	15
Die Erforschung der Ursachen	17
Kunert	18
Hradsky	20
O. Schnitzer	20
Kollath	22
Bernásek	24
Price	26
Roos	27
Bruker / Wesslau	30
Lammers / Hafer	32
Pottenger / Simonsen	32
Die Rolle der Fabrikzucker und Feinmehle	38
Entstehung der Kariesanfälligkeit über den Stoffwechsel	45
Das Geschehen in der Mundhöhle	48
Konsequenzen für den zahnärztlichen Beruf	54
Was ist falsch an unserer Zivilisationskost?	60
Denkfehler als Ursache der Fehlernährung	63
„Möglichst konzentrierte reine Nährstoffe zuführen“	64
„Leicht verdauliche Nährstoffe, die sofort ins Blut gehen“	64
„Der Körper braucht Zucker“	66
„Die Nahrung durch Kochen aufschließen“	66
„Aus hygienischen Gründen Milch und Fleisch erhitzen“	67
„Pflanzliches Eiweiß ist nicht vollwertig“	67
„Dem Organismus Arbeit abnehmen“	68
Wirkung der Fehlernährung beim Erwachsenen	68
Wirkung der Fehlernährung beim Kind	69
Wirkung der Fehlernährung der Eltern auf Nachkommen	71
Fluor, Zähneputzen und Behandlung halten die Zähne n i c h t gesund	78
„Zweimal täglich Zähne putzen, zweimal jährlich Zahnarzt“	78
Fluorprophylaxe – ein Weltskandal?	80
Alle diese Behauptungen sind unbewiesene Konstruktionen	86
Die fatalen geheimen Seiten der „Fluorprophylaxe“	93
Welche Ernährung sichert auf Dauer gesunde Zähne als Zeichen allgemeiner Gesundheit?	107

Wie gelangt man praktisch zu optimaler Ernährung?	114
Das Rezept des Kollath-Frühstücks	115
Die Aktion Mönchweiler	117
Gesundheit für unsere Jugend – Beginn einer Synthese von Zivilisation und Gesundheit	117
Was waren die praktischen Auswirkungen der Aufklärung?	126
Biologische Landwirtschaft	133
Das Ende des Mönchweiler Experiments	135
Erkenntnisse aus dem Mönchweiler Experiment	138
Kinder mit unerhörter Gesundheit großziehen	139
Den Grad konstitutioneller Gesundheit erkennen	141
Der Kampf um das Recht der Jugend auf Gesundheit von Dr. Ralph Bircher	143
Fluor-Kariesprophylaxe – Hoffnung und Fehlschlag der Medizin von Ing. Rudolf Ziegelbecker	185
Einleitung	185
Zweifel an der Fluormedikation	187
Zweifel an der Unbedenklichkeit der Fluoraktionen	194
Kritik der Trinkwasser- und Tablettenfluoridierung	198
Zusammenfassung	211
Nachwort	215
Literatur zur Abhandlung von Ing. R. Ziegelbecker	221
Quellenverzeichnis	228
Epilog, ein halbes Jahrhundert später	237
1963-1973: Große Chancen wurden verspielt	237
Woran lag es, dass die Chancen nicht genutzt wurden?	237
Wie geht es ab jetzt – 2017 – weiter?	239
Gibt es Alternativen?	240
Rezeptteil	241
Küchengeräte, die Sie brauchen	241
Was vorrätig sein soll	243
Frisch einzukaufen	244
Worauf bei den Zubereitungen besonders zu achten ist	244
Die Handhabung der nachfolgenden Rezepte	245
Getreidesuppendiät zur Einleitung	246
Getreidesuppe, gänzlich kurz aufgekocht	249
Getreidesuppe mit unerhitztem Anteil	250
Getreidesuppe mit rohem Getreideanteil, Salat und Möhren	251
Getreidesuppe mit Chicoree, Möhren u. angekeimt. Samen	252
Weitere Getreidesuppen mit Vegetabilien u. angek. Samen	252
Gazpacho – spanische ‚Salatsuppe‘	253
Frischkornmüsli-Variationen zum Frühstück	254
Grundmischung des Frischkornmüslis	254
Weitere Zubereitung des Frischkornmüslis in Variationen	255

Die Mittags- und Abendmahlzeiten	256
Beilagen, die Intensivkost zu Schnitzer-Normalkost machen	257
Zusammensetzung mittags und abends	258
Natürliche Ernährung, Beispiel für einen Tag	259
Das Frühstück	259
Die Mittagsmahlzeit	261
Das Abendessen	263
Ausreichend Wasser zuführen	265
Einige weiterführende Informationen	267
Je mehr Medizin, desto mehr Krankheiten. Wieso?	268
Geheimnisse der Gesundheit	274
Kurzbiographie Dr. Johann Georg Schnitzer	279
Abbildungen	
Prozentsatz karieskranker Zähne aus dem Mittelalter	16
Prozentsätze karieskranker Menschen a. d. Mittelalter und Jetzt	17
Dres. med. dent. O. Schnitzer u. J. G. Schnitzer 1964 in K.	21
Schema der Vorgänge bei der Kariesentstehung	50
Eine von 4 zerstörten Zahngruppen eines 10jährigen Jungen	52
Mit Vollkornbrot ernährte, gesund gebliebene Ratte	53
Mit weißen Brötchen ernährte kranke Ratte 2. Generation	53
Karies der Mahlzähne einer mit Mischbrot ernährten Ratte	54
Fluorose: Verbiegungen der Beine eines 2½ jähr. Mädchens	95
Fluor.: 12jähr. Junge. Schmerzen in Beinen begannen mit 5	95
Fluor.: 8jähr. Junge. Verbogene Beine. Schmerz. beg. m. 3	96
Fluor.: 15jähr. Junge, schwere Schmerzen, Bein steif mit 6	96
Fluor.: 4jähr. Mädchen, schw. Schmerzen, Beine verbogen	97
Fluor.: Gefleckte Zähne. Typ. Zeichen chron. F.-vergiftung	97
Anteil kariesfreier Kinder mit u. ohne Trinkw.-Fluoridierung	99
Jährliche Zunahme der Zahnschäden mit u. ohne TWF	99
Kariesrückgang in Mönchweiler nach 5 Jahren Aufklärung	137
Ra. P. Kopp m. Dr. J. G. Schnitzer a.d.Wg.z. Berufsgericht	152
Prof. Dr. med. Werner Kollath aus Porza b. Lugano (Zeuge)	154
Dr. J. G. Schnitzer, Vollkorn-Backkurs für Bäckermeister	177
Dr. J. G. Schnitzer, Sonder-Vollkornbackkurs für Wissenschaftler, die sich um die Gesundheit der Bevölkerung verdient gemacht haben. Von links nach rechts Prof. Dr. H. A. SCHWEIGART, Hannover und Pretoria, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung; Prof. Dr. h. c. GÜNTHER SCHWAB, Salzburg; Prof. Dr. H. MOMMSEN (Kinderarzt), Frankfurt; Dr. W. HERBST (Strahlenbiologe am Radiologischen Institut der Universität Freiburg i. Br.); Oberregierungsmedizinalrat a. D. Dr. W. GMELIN, Immenstaad am Bodensee; Dr. J. G. SCHNITZER	178
Weitere Teilnehmer des Sonder-Vollkornbackkurses für Wissenschaftler: Prof. Dr. jur. Dr. phil. ERICH FECHNER (Mitte) Direktor des Instituts für Arbeits- und	179

Sozialrecht an der Universität Tübingen und ord. Professor für Handels-,
Wirtschafts- und Arbeitsrecht und Rechtsphilosophie an der gleichen
Universität, Dr. M. O. BRUKER (rechts), Facharzt für innere Krankheiten,
Chefarzt des Krankenhauses Eben-Ezer in Lemgo/Lippe, und dem Sohn
Prof. FECHNERs, FRANK FECHNER