

## Gesundheit Getreide Welternährung

Thema	Seite
<b>Einführung</b>	13
<b>Die Faszination des Lebendigen</b>	21
Prof. Dr. Werner Kollath:	
<b>Getreide und Mensch, eine Lebensgemeinschaft</b>	
<b>Zur Einführung</b>	67
<b>Einleitung</b>	69
Gegenwart: Planierraupen vernichten Weizenernte	69
Vergangenheit	69
Die Lebensgemeinschaft von Mensch und Getreide	71
<b>Die Entstehung der Lebensgemeinschaft</b>	77
Die wahrscheinlichen Gen-Zentren der Getreide	79
Zur Geschichte des Weizens	80
<b>Die Ausbreitung der Getreide und Menschen</b>	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
<b>Vorteile und Nachteile der Ernährungsforschung</b>	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
<b>Der Eiweißfehler in der Ernährungsphysiologie</b>	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
<b>Kritik der Nahrungsmitteltabellen und die Grenzen der rein chemischen Bewertung</b>	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
<b>Bedeutung und Prüfung vollwertiger Getreidenahrung</b>	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
Wachststoffe (Auxone) und Hitzeeinwirkung	169
Die alte Ernährungslehre und das Brot	172
Von Unterschieden zwischen Weißbrot und Schwarzbrot	174
<b>Getreide-Denaturierung, Gebissverfall, bes. Karies</b>	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
<b>Die Wiederherstellung der Lebensgemeinschaft zwischen Mensch und Getreide</b>	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
<b>Zusammenfassung</b>	213
Literaturverzeichnis	222
Prof. Dr. Herbert Warning:	
<b>Werner Kollath, Wissenschaftliche Arbeiten</b>	225
<b>Ergebnisse der angeführten Arbeiten</b>	227
<b>Wissenschaftliche Forschungsgebiete</b>	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
<b>Verzeichnis der wissenschaftlichen Arbeiten</b>	253
Teil I Eigene Arbeiten; Bücherverzeichnis	253
Teil II Arbeiten von Mitarbeitern und Schülern	283
<b>Urteile über die Arbeiten von W. Kollath</b>	286
Gegnerische Arbeiten	288
<b>Lebenslauf</b>	289
Familie	289
Schulbildung	289
Universitätsstudium: Medizin	290
Hygienische Fachausbildung	290
Hochschullaufbahn	290
Tätigkeit als freier Wissenschaftler	291
<b>Wissenschaftliche Ehrungen</b>	292
<b>Manuskripte, unveröffentlicht</b>	292
<b>Das Leben Werner Kollaths</b>	293
Frédéric Stahl	
<b>Sicherung der Eiweißversorgung durch intelligente Kombination pflanzlicher Lebensmittel</b>	309
<b>Einführung</b>	311
<b>Bedeutung der Getreide für die Eiweißversorgung</b>	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 Körpereiwweiß aus Pflanzeneiweiß	327
Pflanzliche und tierische Kost bei gleicher Anbaufläche	329
Nährwertverluste durch Kochen und Lagern	331
Besondere Bedeutung der Glutaminsäure	335
<b>Schlussbemerkungen</b>	337
<b>Beispiele für Aufwertungen von Pflanzeneiweiß</b>	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
<b>Zusammenfassung</b>	353
<b>Literaturverzeichnis</b>	356
Dr. Johann Georg Schnitzer	
<b>Welche Entwicklungen dieses Buch möglich macht</b>	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
<b>Einige weiterführende Informationen</b>	<b>373</b>
<b>Alphabetisches Register</b>	<b>377</b>