aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag

# Sachregister

**A**bbau ....127
Abbaustoffwechsel .... 121,126
Abwasserfragen .... 275
Acajou-Nuss .... 135
Acker .... 60
Ackerbau .... 2
– chinesischer .... 272
Addisonsche Krankheit
s. Redox-Potenz .... 121
AEK-Diät, Möller .... 103
Aerobiose .... 81
Ärzte, deren Einstellung .... 262
Ärztl. Wissenschaft, ihre Aufgabe .... 61
Aktinomykose .... 198
Akzeleration .... 128
– und vermehrte Nahrungszufuhr .... 128
– und minderwertig. Laich d. Fische .... 128
Aldehyde .... 111
Alemannen .... 144
Aleuronschicht .... 155
Algen .... 217
Alkohol .... 41
– und seine Gefahren .... 249
Alkoholmissbrauch .... 103
Alkohol-Monopol .... 175
Allergie .... 5
Altsteinzeit .... 2, 19, 32, 90, 138
Aminosäuren .... 90
– im Korn.... 160
– unentbehrliche .... 154
Arginin .... 54
Lysin .... 154
Threonin.... 154
Valin .... 154
Anaerobiose .... 81
Anämie, perniziöse .... 235
Anschlagswert d. Nahrung .... 108
– der Eier .... 234
Antibiotika .... 55, 56, 117
– entbehrlich .... 233
– Aufzucht von Schlachttieren .... 56
– – u. schädl. Folgen .... 56
antibiotisch .... 135
Autooxidation .... 172
Apfel .... 2
Apparate, Bedeutung für induktive
Forschung .... 8
Appetit .... 105, 110
Arbeitsflächen, intrazelluläre .... 132
Aromastoffe .... 42, 111, 205, 211
Arsen .... 73, 104, 246, 279
Arten, ihre Erhaltung .... 129
Arteriosklerose .... 136
Artischocke .... 211
Atmung .... 16, 83, 106
„Atmungsferment“ .... 83, 85
Atombombenversuche .... 52, 169
– -forschung .... 65
– -kern .... 66
– -physik, moderne.... 80
– und Lebensprozesse .... 80
Aufbau .... 127
Aufbaustoffwechsel .... 121, 126
Aufklärung, wissenschaftliche .... 252
Ausscheidung .... 106
Ausscheidungsvorgänge .... 128
Autolyse .... 16
Auxine (Kögl) .... 120
Auxone .... 127
Avitaminosen, spontane .... 96
– einzelne s. unter den betr.
Buchstaben u. unter Vitamine
Avocado-Birne .... 136

**B**ackofen .... 176
Backprozess .... 175
Bäckerei .... 173
Bakterien, coli .... 117
– Flora i. Darm u. Mund .... 56
Bakterien als „Destruenten“ .... 16
Bauern .... 274
Bazillen
– Paratyphus .... 237
– Typhus .... 237
Baz. bifidus .... 266
Beefsteak tartare .... 42
Belebtes, chemisch nicht
erforschbar .... 7
Benzoesäure .... 51, 56
Beobachtungsdauer und Zeitfaktor .... 68
Beriberi .... 89, 90, 91, 93, 102, 182

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Bewegung ..... 123
– ungeordnete s. Entropie ..... 123
– geordnete ..... 123
Bier ..... 247
Bircher-Müesli ..... 196
Bindegewebe ..... 13
B-Komplex s. Vitamine ..... 40, 91
– gegen Fleisch-Fett ..... 40
Blanchieren ..... 50, 218
Blattgemüse ..... 216
Blätter ..... 13
Blausäure ..... 47, 135
Blei ..... 104
Blut ..... 235
– seine Endobionten ..... 118
– als Transportmittel ..... 106
Blutbahn als äußere Innenwelt ..... 118
Blutbildung ..... 73
Boden
– -bakterien ..... 270, 271
– – kalkarm ..... 75
– Manganmangel im ..... 233
– -pflege ..... 270
– Raubbau ..... 272
– Rheinebene ..... 272
– und Regenwürmer ..... 271
– Wasserhaushalt ..... 271
Bohnen ..... 215
Bohnenkaffee, Bedarf an ..... 245
Breigerichte ..... 173
– im Allgäu ..... 183
– älteste Form ..... 180
– gekocht ..... 180
Breigetreide ..... 173
Brot
– s. Vollkornprodukte u. Weizen
– „feineres“ ..... 177
Brotgetreide, dessen Radioaktivität .... 169
Brotkonsum ..... 204
– Ursachen des Rückgangs ..... 204
Butter ..... 40, 223
– -fett ..... 223
– Sauerrahm ..... 224
– Süßrahm ..... 224
Buttermilch ..... 195, 258
Bucheckern ..... 135
– Gift für Pferde ..... 135

**C**amargue ..... 279, 280
Ca-Pantothenat s. Vitamine ..... 93
Casein, als Halbfertigfabrikat
s. Mesotrophie ..... 94
– „nativ“ ..... 92, 94
– weißes, Merck ..... 88
Charakterfehler, vererbbare ..... 13
Chemie, deren Grenzen ..... 252
– Kritik an der ..... 177, 178
Chemismus, seine Grenzen ..... 65
Chinesen ..... 218
Chlorophyll ..... 79
Cholesterin ..... 73
Cholinchlorid ..... 93
Chromstahl ..... 40, 212
Chylus ..... 105
Coffein ..... 244
„Crowdie“, schottisch ..... 123
Cyan ..... 81

**D**ano-Verfahren ..... 273
Darmbakterien ..... 79, 105, 116, 117, 118, 214, 224
Darmbewegung ..... 105
Darminneres ..... 117
– anaerob ..... 115
Darmflora ..... 94
– als Indikator ..... 117
Darren ..... 117, 180, 183
– des Getreides ..... 167, 181
DDT ..... 57, 246
– Speicherung in Lipoiden ..... 57
Deduktion, Definition ..... 7
Demineralisation ..... 44
Denaturieren ..... 53
Denken, „deduktiv“ ..... 164
Denken, induktives ..... 7
Dentin ..... 112
Desinfektion ..... 50
Desinfektionsmittel, Prüfung in Doppelreihen ..... 52
Desoxyribonucleinsäure ..... 10, 126, 127
Destillate ..... 247
„Diatropie“ s. Entropie ..... 124
Diät ..... 92, 93, 95, 96, 163
– Denkfehler ..... 262
– deren Reichweite ..... 262
– Therapie ..... 262
Diäten, synthetisch ..... 75
Dinkel ..... 141
Diphenyl ..... 58
– und Zitronen ..... 58

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Diphenylpapier ..... 58
„Dippen“ ..... 207
DNS ..... 127
Dottergelb, Verfälschung ..... 234
Dörren ..... 167, 181, 183
Dörrobst ..... 207
Dummheit, politische ..... 264
Dünge-Problem ..... 272
Dünger ..... 213
– Typen ..... 273
Düngung ..... 33
– mit Kohlensäure ..... 240
Dünsten ..... 45
Durra ..... 143
Dysbakterie ..... 117
Dyspepsie ..... 207

**E**ier ..... 234
– gekochte ..... 234
– Hühner-, frisch ..... 234
– roh ..... 108
– der Tiere ..... 166
Eigenfermente ..... 17, 279
Einsalzen ..... 47
Eisen ..... 39, 73, 82
Eiweiß ..... 62
– Alkohol-Extraktion ..... 88
– Äther-Extraktion ..... 88
– -bedarf ..... 256
– denaturiert ..... 77, 88
– Fett, eine Mangelnahrung ..... 236
– -frage, historisch ..... 89
– im Korn ..... 166
– lebendes ..... 87, 90, 257
– Mangel ..... 96, 101
– -minimum ..... 97
– „natives“ ..... 77
– Reserve ..... 97
– -wirkung, spez.-dynam. ..... 97, 98, 102
– tierisches ..... 3, 25
– totes ..... 87, 257
Ektropie s. a. Entropie .... 9, 97, 121ff., 164
– entsprechende Begriffe ..... 124
– des Lebendigen ..... 66
ektropisch ..... 258
Elemente, ihre Ordnung ..... 125
– ihre Leistungsgruppen ..... 72
– periodisches System u. Leben ..... 71, 73
– präbiotischer Zustand durch Atomspaltung ..... 242
– radioaktive ..... 75, 241
– unentbehrliche ..... 70
Embryo, sein Mineralbedarf ..... 114
Emphysem ..... 203
Endobionten ..... 118
Energie
– als Begriff ..... 80
– -ablauf ..... 70
– -gefälle, Vergleich mit Wasser ..... 104
– Konzentration der ..... 9
– -lehre, 1. Hauptsatz ..... 122
– – 2. Hauptsatz ..... 122, 123
– physikalische Definition ..... 122
– strahlende ..... 82
England, Lebensmittel ..... 17
Enten-Eier ..... 234
Entropie ..... 97, 121, 122
– Entwertung ..... 9, 66, 80, 97, 121, 123, 129
– u. Krebs ..... 201, 202
– entsprechende Begriffe = Diatropie usw. ..... 124
– und Weltall ..... 123
– Zerstreuung ..... 124
E-Präparate ..... 57
– harmlose Namen ..... 57
– Atropin als Gegengift bei ..... 57
– Azetylcholin ..... 57
– Cholinesterase ..... 57
– Thiophosphorsäure ..... 57
– lange Dauer in Getreide ..... 57
Epithelkörperchen ..... 91, 128
Erbanlagen ..... 70
Erbsen ..... 215
Ernte
– ihre Sicherung ..... 39
– Darren der Körner ..... 39
– -menge, deren Steigerung ..... 33
– Mineralarmut der ..... 76
Ernährung
– als Gesamtkomplex ..... 263
– des Gesunden ..... 258
– und Getreide ..... 173
– Makler der ..... 25
– des Kranken ..... 261
– Tagesplan für Vollwertnahrung ..... 260
– vegetarische, auch falsche ..... 26
– Vorgeschichte der ..... 2
– und Wirtschaft ..... 275
– in Zukunft ..... 4

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Ernährungsgewohnheiten ..... 252
– -krankheiten ..... 101
– -lehre, alte ..... 26
– – ältere ..... 161
– – – Einwendungen gegen die heutige ..... 42
– – heutige, ihre Einwände ..... 113
– – heutige, ihre Fehler ..... 109
– – natürliche ..... 66
– – praktische ..... 259
– – verständliche ..... 3
– -regeln ..... 258, 259
– -training ..... 95
– – Entwöhnung des ..... 179
– -vorgang ..... 126
– – Mitarbeit des Organismus ..... 115
– – seine Phasen ..... 105, 106, 109
Essig ..... 207
– „Essenz“ ..... 207
– gärung ..... 207
– „Kunst“ ..... 207
– Wein ..... 207
– u. Rechtsprechung ..... 207
Eskimo ..... 19

**F**amilienküche ..... 21, 278
Fangschiffe, russische ..... 50
Fäulnis ..... 79
Fermente ..... 42, 165, 172
– aufbauende s. Regeneresen ..... 87, 127
– u. kalte Getränke ..... 103
– des Lebendigen ..... 15
– zersetzen Totes ..... 16
Fett-Fleisch-Nahrung ..... 17, 257
Fettmangel ..... 102
Fette, synthetisch ..... 76
Fettsäuren, ungesättigte ..... 91, 136
Feuer, Beherrschung des ..... 43
Finnen ..... 89
Fische ..... 238
– ihre radioaktive Verseuchung ..... 238
Flachbrote ..... 173
Fladenbrote ..... 173
Fleisch
– roh ..... 88, 227
– -brühe ..... 242
– -bedarf, europäischer ..... 236, 237
– Fett-Nahrung ..... 17
– Fett-Kost, maximale ..... 257
– als Hauptnahrung ..... 88
– der Jagdtiere ..... 3
– -kost, vermehrte ..... 32
– -nahrung, Luxus-Verbrennung ..... 237
– „natives“ (?) ..... 92
– -waren, verbotene Zusätze ..... 57
– -lose Küche ..... 26
– -produktion, ein Verlustgeschäft ..... 275
– Talg-Diät ..... 77, 96
– unwirtschaftliche Produktion ..... 236
– nur Zukost ..... 96
Fluor ..... 141, 239
Folsäure ..... 92, 93
Forscher, ihre Konstitution ..... 69
Forschung
– chemische ..... 7
– deduktive ..... 7
– induktive ..... 68
Fotosynthese ..... 125
Frankreich, Lebensmittel in ..... 17
„Fremdstoffe“ in Nahrungsmitteln ..... 4
Fremdstoffe ..... 51, 55
– fehlende Definition ..... 55
Frischgemüse ..... 52
Frischkorn ..... 194
– -frühstück ..... 186, 206
– – aus Weizen ..... 185
– -schrot ..... 185, 186
– – als letzte Konsequenz des Vollkorngedankens ..... 197
– Schrotbrei ..... 258
„Frischkorntest“ falsch s. Katalasetest .. 172
Frischkost ..... 212, 278
– als Heilkost ..... 21, 30
– pflanzliche ..... 5, 115
– -therapie ..... 30
Früchte ..... 205
Fruchtzucker ..... 54
Futterkalk ..... 75
– für den Menschen ..... 202
– für Skelett- u. Zahnbildung ..... 113

**G**artenbau ..... 2
– Förderung des ..... 277
Gartendörfer
Gartendorf Triwalk ..... 274
Gärtner ..... 274
Gartenprodukte ..... 3
Gartenstädte ..... 277
Gärung ..... 41, 83
Gärbrote ..... 173

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Gärgemüse ..... 41
Gärungsgetränke ..... 246
Gärungskalorien ..... 116
Gasthauskost ..... 25
Gebisse, Entwicklung der ..... 98
Gebiss, menschliches ..... 180
Gebissverfall ..... 75, 112, 114, 178, 203
– der zivilisierten Menschheit ..... 112
Gegenwart, ihr Wert ..... 126
Gemüse ..... 209, 274
– B-Komplex s. a. Vitamine ..... 209
– Blatt ..... 211
– Blüten ..... 211
– als Eiweißquelle ..... 209
– Frucht ..... 210
– Fünftage ..... 210
– Gär- ..... 213
– als Hauptnahrung ..... 209
– Keim ..... 209, 210
– Knollen ..... 211, 215
– Knospen ..... 211
– Lagerung ..... 213
– -pflanzen ..... 2
– Samen ..... 210
– Stängel ..... 211
– Wurzel ..... 210
– Zwiebel ..... 210
Gefriergemüse ..... 218
Gefrierobst ..... 50
Gefrierverfahren ..... 49
– Adsorption ..... 49
– Kompression ..... 49
– Kühlkette ..... 49
Gelehrte, Streit der ..... 69
Gene ..... 11, 46
– ihr Verhalten ..... 12
Genotypus ..... 11
Genussmittel ..... 244
– anregende ..... 244
– gefährliche ..... 244
– lähmende ..... 244, 246
Germanen ..... 2
Gerste ..... 140, 180
– gedarrt ..... 183
Gesamternte, ihre Verwendung ..... 204
Geschichte ..... 64
– als Naturwissenschaft ..... 281
„Gesetz der höheren Stufen“
s. *Gebser* ..... 121, 251
Gestalttheorie, 1. Fundamentalsatz .... 267
Gesundheit ..... 21, 68
– Definition ..... 132
– Dauertest, Generation, Verhalten der . 264
– ihre Entstehung ..... 5
– Schnelltest; Zähne ..... 264
– ihr Verfall ..... 98
– Zähne als Test ..... 132
Gesundheits
– -forschung ..... 5
– -verfall zivilisierter Völker ..... 114
– -zustand und Umwelt ..... 269
Getränke ..... 242
– alkoholfreie ..... 247
– heiße ..... 242
– Korn ..... 243
– Malz ..... 243
– Tee ..... 243
– – grüner ..... 243
– Trüb ..... 243
Getreide ..... 38
– Anatomie der ..... 246ff., 276
– und B-Komplex s. a. Vitamine ..... 184
– Bewertung nach Keimfähigkeit ..... 164
– -brei der Griechen ..... 183
– – s. a. „Kollath-Frühstück“
– Darren ..... 167, 181
– Deputat ..... 176
– Dörren ..... 167, 181
– -eiweiß ..... 174
– Tryptophan ..... 174
– Zystin ..... 174
Getreidebrei und Ernährung ..... 190
– Frischkost ..... 255
– Frühstück ..... 183ff.
s. a. Kollath-Frühstück
– seine Geschichte ..... 138
– Hitzebeständigkeit ..... 184
– Kalkarmut ..... 174, 195
– Körner ..... 87
– – Lagerverluste ..... 162
– -kost ..... 2
– – roh ..... 180
u. Kollath-Frühstück
– Frischbrei ..... 184ff.
– Lagerung ..... 167
– als wichtigste Lebensmittel ..... 138
– mechanische Aufschließung ..... 170
– Flocken ..... 170
– Grieß ..... 171

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Getreidebrei und Ernährung
– Graupen ... 170
– Grütze ... 171
– Mehl ... 171
– Puder ... 171
– Schrot ... 170
– -mus ... 200
– -nahrung ... 3
– – Kernproblem der Ernährung ... 175
– seine Reinigung ... 168
– -verwendung ... 198
– -versorgung ... 53
– Vitamingehalt ... 160
– u. Welthandel ... 167
Gewebssäfte ... 119
Gewohnheitskost ... 4
Gewürze ... 44
Gewürzkräuter ... 211
Gewürzpflanzen ... 2
Giftgase ... 167
„Gift in der Natur“ ... 51
Giftpilze ... 217
Goralen ... 180
Großmühlen ... 176

**H**afer ... 141, 180
Haferschrot ... 231, 233
Halbernährung s. a. Mesotrophie ... 95
Haselnuss ... 134
Hasenscharte ... 13
Hausmannskost ... 24
Haut, ihre Funktionen ... 106
Heeresverpflegung, römische ... 181
Hefen ... 87, 175
– Großkulturen ... 214
– Zusammensetzung der ... 214
Heilkost ... 22
„Heilmittel“ ... 262
– und Patienten ... 262
– 23 000 ... 12
Heilnahrung ... 31
Herzkrankheiten ... 101
Hirse ... 140
Hochseefischerei ... 50
Hochzuchtarten, deren Nachteile ... 38
Honig ... 205, 207
„Holzfaser“ ... 159
Hotelessen ... 25
Hunger ... 3, 21, 60, 105, 110
Hungerzustand, Verhalten im ... 13
Hühner, Aufzucht ... 233
Hülsenfrüchte ... 215
Hypervitaminose ... 102
Hypophyse ... 87

**I**mmunität ... 222
Individuum, Anlage u. Umwelt ... 10
– kleinste, erkennbare Ganzheit ... 10
Induktiv, Definition ... 8
Industriekost ... 22
Infektionsgefahren ... 53
Insektizide ... 58
– und Bodenflora ... 58
– Selbsthilfe der Bevölkerung ... 58
– Oxydationshemmung ... 58
– Unschädlichkeitsbeweis ... 59
Isotope ... 70
– angereichert in lebender Substanz ... 240
– radioaktiv ... 14, 80, 169
– – Verseuchung mit ... 240
Inositol ... 93
Individuen, ihre Vergänglichkeit ... 129
Italien, Lebensmittel in ... 17

**J**od ... 73, 240
Joghurt ... 224
Jungsteinzeit ... 20, 43, 134

**K**affeebohnen ... 245
Kakaobohnen ... 245
Kälberaufzucht, gesunde, fettsparende ... 231
„Kältetod“ ... 123
Kalium 40 in Getreide ... 169
Kaliumaktivität, natürliche ... 170
Kaliumphosphat ... 94
Kalkausscheidung als „negat. Phase“
bei Phytin ... 203
Kalkstoffwechsel ... 94
Kalk in Phosphor ... 134
Kalorien
– -armut ... 30
– -lehre ... 255
– bei Gärung ... 116
– bei Atmung ... 116
– -mangel ... 101
– -spender ... 21
– – übliche ... 23
– Versuche zu kurzfristig ... 120
Karamel ... 243
Karies ... 114

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Kartoffel ..... 215, 216
– Lagerung ..... 215, 216
– -saft, roh ..... 215
– Solaningehalt ..... 215
Kasein, Milch- ..... 215
Käse ..... 224
– aus Pflanzeneiweiß ..... 215
Käsesorten ..... 225
Kastanien ..... 215
Katalase ..... 84, 172
– und Lebensvorgänge ..... 172
– -Test ..... 172
– in verdorbenem Getreide ..... 173
Katalysator ..... 76
Kataplasie ..... 132
Kauen ..... 105, 112, 138
– beeinflusst Überaugenwülste ..... 2
Katzenversuche s. *Pottenger u. Simonsen* ..... 227
Kefir ..... 224
Keim ..... 155
– der Pflanze ..... 167
– Wichtigkeit des ..... 166
Keimung ..... 47
– und Verluste an Vitamin E ..... 199
Keimfähigkeit ..... 167, 185
– als Test ..... 163
– geschädigt ..... 168
– herabgesetzte als Warnung ..... 167
– ägyptischer Körner ..... 142
Keimungsvorgang ..... 163
Keimgetreide ..... 199
Keimling ..... 163, 166
Keimschädigung durch Oxydation ..... 164
Kleber ..... 173, 174
– Gliadin ..... 174
– Glutenin ..... 174
Keratomalazie ..... 102
Ketone ..... 111
Kleingarten ..... 270
Knollen ..... 13
Knöllchenbakterien ..... 77
Kohlenoxyd ..... 81
Kohlensäure-Düngung ..... 240
Kohlenstoff, Silizium ..... 81
– in Getreide ..... 169
Kobalt ..... 73
Kochen ..... 2, 256
– Veränderung durch ..... 43
Kochgefäße ..... 45
Kochkost ..... 116
– Vergleich mit Rohkost ..... 111
– Nerv. sympathikus ..... 111
Kochsalz ..... 44
– Tagesbedarf ..... 44
– bei Tieren ..... 44
– Salzlosigkeit gefährlich ..... 44
„Kollath-Frühstück“ s. a. Frischkornschrot ..... 183ff., 185, 186, 188, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 196
– und Birchermüsli ..... 196
– klinische Beobachtungen ..... 185ff.
– physiologische Wirkungen ..... 185ff.
– und Paradentose ..... 188
– Rezepte ..... 193
– bei Typhus, Fleckfieber ..... 192
– Versuche im Kinderheim Lüdersen ..... 187, 188
– – Dr. Netter, Zähne ..... 188ff.
– Verdauungsfrühstück ..... 194
– Wiederverkalkung ..... 189
– bei Zahnkrankheiten ..... 188, 189, 190
– gegen Zivilisationskrankheiten ..... 187
– Zusammenfassende Beurteilung ..... 196
Konserven ..... 22, 46, 217
– Groß- ..... 48
– Herstellungsdatum ..... 52
– Industrie ..... 49
– Preisgestaltung ..... 52
– Ziele: gesundheitliche, politische, wirtschaftliche ..... 53
Konservieren ..... 49
– Autoklaven ..... 49
– Hitzeverfahren ..... 49
– chemisch ..... 50
– vernünftig ..... 51
Konservierungsmittel ..... 51
– im Mesotrophieversuch ..... 51
– deren Unschädlichkeit ..... 51
Konstitutionstypen ..... 130
Korn s.a. Vollkorn
Korn-Aufgüsse s. Tisanen ..... 244
Korn, gedarrtes ..... 181
– Argentinien ..... 181
– Baltikum ..... 181
– Südrussland ..... 181
Korn und Milch ..... 195
Kosmos ..... 124
Kostformen ..... 17

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Kost, kalorienarme ... 257
– lakto-vegetabile ... 28
– Mesotrophie ... 31
– nicht denaturierte ... 31
– primitive ... 19
– vegetarische ... 96
– vollwertige – als Schutz gegen Radioaktivität ... 241
Krankheit ... 69, 132
– ihre Entstehung ... 5
– als Folge falscher Lebensweise ... 263
Krankenernährung ... 107
Krankenhausfrühstück ... 196
Krankenhauskost als Kunstfehler ... 32
Krankheitserreger ... 38
Kreatinin ... 242
Krebs ... 59, 121
– als zweite Krankheit ... 59
– leiden als örtl. Erkrankung ... 132
– patienten ... 3
Kreislaufschäden ... 101
Kreislauf der Stoffe ... 228
Küche, kalt ... 212
– vegetarisch ... 26
Kühe, Gesundheit der ... 229
– Tuberkulose ... 229
Kultur ... 138
– abendländische, ohne Anregungsmittel ... 246
– europäische als Museumsobjekt ... 281
– -geschichte ... 64
– -kost ... 22
Kunststoffe ... 53
Kupfer ... 39, 73, 82, 246
„kupfern“ ... 218
– u. Vitamin C-Zerstörung ... 218

**L**agerung ... 48
– des Getreides ... 167
Lakto-vegetabile Kost ... 28
Lappen ... 90
Leben
– unsere Aufgabe ... 74, 265
– Ehrfurcht vor ... 265
– geistiges Prinzip ... 108
– potenziell stets vorhanden ... 81
– lebt von Leben ... 238
– Kampf gegen Schwerkraft ... 9
– Wertsteigerung durch s. a. Ektropie ... 60, 66, 126
Lebende Zelle, unbekannt ... 68
Lebendes als Ganzheit ... 8, 267
Lebendiges
– sein Aufbau ... 120
– seine Besonderheit ... 66
– Dienst am ... 132
– seine Förderung ... 130
– Grundfragen ... 97
– Ordnungsbegriff ... 125
– physikalische Theorie s. Ektropie ... 121, 164
– seine unendliche Wirkung ... 130
Lebensführung ... 101
Lebensmittel ... 15, 16, 17
– als Ganzes ... 7
– gesetz ... 57
– – Schweizer ... 55
– „gesund“ ... 5
– natürlich ... 33
– pflanzliche ... 36, 37
– tierische ... 38
Lebensnotwendigkeit der Stoffe ... 99
Lebewesen als Opfer ... 108
Leber ... 102, 117, 168
Leguminosen ... 136
Lehre, Freiheit der ... 107
Leinsamen ... 135, 194
Lezithin ... 73
Leukocytose ... 111
Licht der Sonne ... 125
Liköre ... 247
Lipoide ... 168
Luft ... 247
Lunge, Krebs ... 118
– ihre Reduktionskraft ... 118
Lupine, Süß- ... 215
Lupinin ... 215
Lymphbahn ... 106

**M**agermilch ... 40
– frisch ... 230
– Molkerei ... 230
– -pulver ... 230
– u. Tieraufzucht ... 230, 231
Magie, Glauben an ... 252
Mähdrescher ... 162
Mahlprodukte
– Autooxydation ... 172
– – durch Oxydationsfermente ... 172
– deren Lagerfähigkeit ... 171

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag




– Ranzigkeit ..... 171
Mahlzeiten, Reihenfolge der Gerichte .. 212
Mais ..... 89, 141
Malerei, abstrakte ..... 65
– moderne ..... 64
Maltol ..... 243
Mandeln ..... 134
Mangelkrankheiten, akute ..... 92
– chronische ..... 93
– Eiweißmangel ..... 90
– klassische ..... 104
– Zeitfaktor ..... 100
Massendefekt ..... 267
Massen-Verpflegung ..... 278
– verkappte ..... 49, 217
Mate ..... 245
Medizin ..... 130
– Aufgaben der ..... 130
– u. Ernährung ..... 130
– Gefahr der ..... 76
– psycho-somatische ..... 130
Medizinmann ..... 70
Meerrettich ..... 211
Mehl ..... 171
– feinstes ..... 176
– -kern ..... 155
– -speisen ..... 200
– -transport ..... 167
Mensch
– alter, gesunder ..... 90
– auswählend ..... 274
– als erster Diener ..... 268
– seine Ernährung in 50 Jahren ..... 3
– – heute ..... 3
– seine Existenz ..... 1
– seine Fehler ..... 204
– seine Freiheit ..... 2
– als Früchteesser ..... 2
– sein Gebiss ..... 2
– als Gefahr ..... 249
– seine Grenzen ..... 67
– seine geistige Verfassung ..... 68
– der heutige ..... 178
– seine Konstitution ..... 68
– und Menschmaschine ..... 76
– ohne „Naturschutz“ ..... 56
– seine Unvollkommenheit ..... 1
– als zukünftiger Vegetarier ..... 3
– seine Wünsche ..... 251
Menschengeschlecht, seine Zukunft ... 276
Menschheit, ihr Schicksal ..... 280
– ihr Weg ..... 32
Mesolithicum ..... 142
Mesotrophie ..... 51, 57, 102, 140, 161, 203, 228
– -lehre ..... 88
– als Problem ..... 96
– Ratten, bissig ..... 90
– und Stress. ..... 104
Metallwirkungen, oligodynamische ..... 39
Methan ..... 81
Milch ..... 38, 218, 275
– Bedeutung des Bodens ..... 218
– Butter ..... 223
– Eiweiß-Moleküle ..... 221
– erhitzte ..... 225
– fettarme ..... 232
– – bei Aufzucht günstig ..... 232
– fermentative Veränderungen ..... 222, 223, 224
– -fermente ..... 225
– gekochte ..... 220
– Güte der ..... 227
– Hitzebehandlung der ..... 219
– -hygiene, vollkommene ..... 234
– denaturierte als Kindernahrung ..... 221
– u. Krankheitserreger ..... 222
– Kondens- s. *Pottenger* ..... 226
– konservierte ..... 226
– -kühe, ihre Ernährung ..... 222
– und gesunde Kühe ..... 229
– kalkreichstes Lebensmittel ..... 220
– und Mesotrophie ..... 218
– Molkerei ..... 221
– Ober ..... 222
– pasteurisiert ..... 88
– -preis ..... 220, 221
– -produkte ..... 218
– roh ..... 88
– -säure und Krebs ..... 85
– -säurebazillen ..... 175, 214, 224
– steril ..... 226
– sterilisiert, als Aufzuchtsfutter vermindert ..... 229
– Trocken- ..... 226
– -butter ..... 226
– UV-Bestrahlung ..... 227, 228
– vergoren ..... 41
– Vitaminierung ..... 228
– -zähne ..... 112

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Mikroorganismen ..... 41
– im Boden ..... 13
Miso ..... 215
Mittagsmüdigkeit ..... 114
Mineralien ..... 70, 102/103
– I ..... 75, 254
– II ..... 75, 254
– Bedeutung der ..... 159
– Calcium ..... 159
– Chlor ..... 158, 159
– Eisen ..... 158, 159
– Kalium ..... 159
– Kobalt ..... 159
– Kupfer ..... 159
– Magnesium ..... 158, 159
– Mangan ..... 73, 82, 159
– Molybdän ..... 159
– Natrium ..... 159
– Phosphate ..... 158, 159
– Schwefel ..... 158
– Silizium ..... 158, 159
Mineraldüngung ..... 209
Mineralgehalt der Samen ..... 145
Mineralstoffe ..... 73
– „natürlich“ ..... 73
Möhre ..... 210
Molke ..... 223
Molkereien ..... 40
Most ..... 206, 246
– Todfeinde ..... 207
Muscheln ..... 238
Musik, atonale ..... 64
Muskeln ..... 13
Mutation, negativ ..... 241
Mühlen, Entwicklung ..... 38
Müllerei ..... 167
– u. Bäckerei verbunden ..... 174
Mühlensterben ..... 178
Mühlentechnik ..... 177

**N**acktgetreide ..... 145
Nacktkörner ..... 143
Nahrung
– abstrakte ..... 53, 64, 65
– animalische ..... 234
– Detritus als ..... 16
– Einheits- ..... 252
– Entstehung ..... 70
– erhitzte ..... 43
– – Verschwendung v. Kalorien ..... 43
– fermentativ aufgeschlossene ..... 41
– und Gene ..... 11
– „Gift“ in der ..... 51
– krankmachende ..... 31
– Kümmer ..... 31
– lebende ..... 15, 42, 228
– – als grüne Pflanzen ..... 16
– naturbelassen ..... 241
– naturnahe ..... 281
– natürliche ..... 11
– natürlicher Wert ..... 5
– „so natürlich wie möglich“ ..... 6
– Nährwert verschlechtert durch Kochen ..... 43
– Ordnung als natürliches System ..... 8
– Ordnung der, Schema ..... 18
– Ordnung unserer ..... 251
– pflanzliche ..... 13
– Produktion ..... 3
– Sofortwirkung ..... 205
– tägliche ..... 31
– tierische ..... 13
– Beurteilung der ..... 235
– tote ..... 15
– deren Qualität ..... 253
– vegetarische ..... 4
– – gekochte ..... 257
– zu heiß, zu kalt ..... 103
– deren Zusammensetzung ..... 254
Nahrungs-
– -bildung ..... 126
– -brei ..... 105
– -forschung, deduktive ..... 7
– – induktive ..... 70
– fremde Stoffe ..... 55
– -handel ..... 277
– – Absatzfähigkeit ..... 3
– -jahr ..... 47
– -menge ..... 21
– -mittel ..... 4, 5, 15, 17, 227
– -training, fehlendes ..... 203
– -umsatz ..... 277
– -vergiftung ..... 234
– -versorgung, Gefahren der ..... 76
– -verluste bei Zubereitung ..... 39
– – an Qualität ..... 40
– -wahl ..... 21
– -werte, individuelle ..... 256
– -zubereitung ..... 43, 44, 45, 46
„Nährmittel“ ..... 263

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



„Nährsalze“ ..... 263
Natur ..... 9
– Ganzheitsbegriff ..... 9, 10
– -gesetze ..... 12, 132
– -kost, frühe ..... 22
„natürlich“ ..... 6, 9
Natürlichen, Prinzip des ..... 11, 276
„Natürliches“ eliminieren ..... 65
– seine Erhaltung ..... 61
Naturwein ..... 246
Neuritiden ..... 121
Nickel ..... 145
Nieren ..... 105
– -schrumpfung ..... 203
Nikotin ..... 247
Nomaden ..... 2, 90
– kein Gemüse ..... 182
Notzeiten, lange ..... 20
Nüsse ..... 134
– Mineralgehalt der ..... 145

**O**bst ..... 52, 205, 255, 274
– erhitzt ..... 208
– Konservierung ..... 208
– und Korn ..... 195
– Lagerung ..... 208, 209
Ökologie ..... 66
Öl
– -abgase (Motoren) ..... 162
– Baumwollsamen ..... 136
– – Gossypol, giftig ..... 136
– durch Hitze denaturiert ..... 52
– – krebserzeugende Stoffe durch ..... 52
– – insektizide Stoffe ..... 195
– -pressung, Bedeutung der ..... 135
– -früchte ..... 135
– -kuchen ..... 40
Olive ..... 135
Opium ..... 246
Ordnung, deduktiv ..... 33
– Schema ..... 34, 35
Organe, ihre Hierarchie ..... 13
– tierische ..... 235
Organismus, sein Gleichgewicht ..... 5
– Hunger u. Redox-Potenzial ..... 13
– kranker ist asozial ..... 14
– überfüttert ..... 107
Oxydasen ..... 172
Oxydation, aktive Beteiligung ..... 109
– im Lebendigen keine Verbrennung ... 43
Oxydationsfermente ..... 40, 115
– ihre Gefährlichkeit
f. d. Vitamine ..... 40, 164
Oxydationsvorgänge, -schwächen ..... 173

**P**asta guarana ..... 245
Pasteurisieren ..... 103
Pellagra ..... 89, 91, 102, 121, 142, 201
Permeabilität ..... 119
Peroxydasen ..... 83, 172
Pfeffer, bakterienfeindlich ..... 47
Pflanzenkost ..... 3
– frische, erst beim Warmblüter
zur Regel ..... 115
Pflanzen, Nahrungsaufnahme ..... 1
– als Nahrungsproduzenten ..... 15
Pilze ..... 217
Pinienkerne ..... 135
Pistazien ..... 135
Physik misst Unordnung ..... 124
Phytin ..... 179, 202
– „negative“ Phase bei Entwöhnung ... 203
– und Mesotrophie ..... 203
– Kalkstoffwechsel, positiv bei
längerer Kost ..... 203
Po-Ebene ..... 279
Pökeln ..... 47
„Polaritäten“ ..... 9, 127
Politik, heutige ..... 251
Pomona, Göttin ..... 205
Polyphem ..... 138
Polyphenole ..... 172
Präbiotischer Zustand ..... 242
Prädentin ..... 113
Präparate ..... 22, 53, 63, 263, 279
– als Forschungsmittel ..... 53
Priapos, Gott ..... 205
Primitiv-Kost ..... 15, 19
Produkte, tierische ..... 218
Prometheus-Sage ..... 43
Propaganda
– Gesundheitsinteressen ..... 55
– hemmungslose ..... 21
– Wirtschaftsinteresse ..... 55
Psychopathen ..... 249
Puder ..... 171

**Q**uark ..... 224

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



**R**achitis ..... 91, 100, 128, 182
– Gefahren der ..... 91
– Versuche ..... 88
Radioaktivität ..... 52, 169, 238
– in Getreide ..... 169, 170
– – Herabsetzung durch Waschen ohne Verlust der Keimfähigkeit ... 170
– „Sonderausschuss“ ..... 170
Radio-Carbon-Methode ..... 142
Raffeln, Chromstahl ..... 40, 193
Rangordnung, natürliche ..... 13, 17
Ranzigkeit ..... 39
Ratten, erwachsene ..... 93
Rattenjahr ..... 63
Reaktoren, Kern- ..... 240
Redox-Potenziale ..... 82, 85, 163
– Avitaminosen ..... 84
– Farbstoffe ..... 163
– Kette u. Krankheit ..... 85
– Kurzschluss ..... 84
– u. Nahrungsqualität ..... 82
– Prozesse ..... 93, 117
– System ..... 82, 116
– – negative ..... 97
– – positive u. Krebs ..... 85
„Redoxone“ ..... 121
Reduktion von Neutralrot ..... 117
Reduktions-System ..... 97, 117
Regeneration, herabgesetzt ..... 98
Regeneresen ..... 87, 97
Reinwert ..... 61
Reis ..... 141
Resorption der Nahrung ..... 105
Rettich ..... 211
Rheuma ..... 101
Rhone-Ebene ..... 279, 280
Ribonucleinsäure ..... 126
Rinderaufzucht, gesunde ..... 229
RNS ..... 126
Rogen ..... 234
Roggen ..... 141
Rohfaser ..... 159
Rohkost ...111, 112, 116, 212, 213, 235, 256
– Anschlagswert der ..... 213
– Nerv. vagus ..... 111
– Versuche mit ..... 111
Rohnahrung ..... 227
Rösten ..... 181
**S**äfte ..... 206
– durch Gefrieren ..... 208
Sahne ..... 222
Salat
– -gemüse ..... 212
– -küche ..... 212
– -saucen ..... 212
Salizylsäure ..... 56
Salz ..... 212
Samen I ..... 134
– II ..... 138
– ihre Zusammensetzung ..... 13, 134, 137
Samojeden ..... 90
Sauerkohl ..... 213
Säurebildung ..... 41
Schädlingsbekämpfungsmittel ..... 12, 55, 57, 168
– Unschädlichkeit beweisen ..... 168
Schafsmilch ..... 223
Schilddrüse ..... 112
Schönung ..... 59, 218
– Täuschung des Käufers ..... 59
Schöpfung ..... 9
Schöpfungsakt und Ektropie ..... 124
Schöpfungszeit, Rückfall in ..... 242
Schrot s.a. Frischkornschrot
– -breie ..... 200
– – aus Hafer ..... 183
„Schwarzbrei“ Württemberg ..... 200
Schweden, Lebensmittel in ..... 17
Schweflige Säure ..... 51
Schweinezucht ..... 233
Schwerkraft, Kampf des Lebens gegen die ..... 9, 129, 130
Seelische Spannungen ..... 248
Selen ..... 145
Selbstauflösung ..... 16
Selbstversorgung, innere ..... 14, 93
Selbstversuche (Kuratsune) ..... 116
Sesam ..... 135
Silo ..... 167
Sinneseindrücke ..... 8
Shoya ..... 115
Skelett ..... 13, 74
– bildung, gleichsinnig für Tier und Mensch ..... 114
– als Mineralreserve ..... 74, 113
– System u. Isotope ..... 240
Skorbut ..... 90, 102, 121, 182
Skrophulose ..... 89

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Skyr ..... 224
Soja-Milch ..... 218
– Bohne ..... 214, 215
Sonne, ihre Energie ..... 79
Sorghum-Hirse ..... 143
Stängel ..... 13
Standard, europäisch-amerikanischer ... 3
Statistik ..... 236
– als Mathematik der Masse ..... 10
Steinmühlen ..... 180
Sterilität ..... 102
„Stress“ ..... 100, 248
– Eiweiß, reichlich, tierisches ..... 101
– und Fehlernährung ..... 101
– und Hormondrüsen ..... 101
– Komplex ..... 99, 103
Stickstoff ..... 81
– der Luft ..... 16
Stoffaustausch ..... 106
Stoffe, ihre Lebensnotwendigkeit ..... 99
– und Energiehaushalt ..... 80
Stoffwechsel
– seine Entwicklung ..... 80
Strahlenpilz s. Aktinomykose ..... 198
– Kurzschluss ..... 107
– Vorgänge herabgesetzt ..... 94
Strontium ..... 74, 170, 241
– Gegengabe Milch ..... 170
– – Vollkorn ..... 170
Speisebrei, Unterkühlung im Magen ... 103
Speisekarte, ohne Jahreszeiten ..... 52
Speiseröhre, Verbrühung ..... 103
Spelzgetreide ..... 146
Spurenelemente ..... 72, 76, 263, 279
„Spuren“-Hypothese ..... 88
Spurenstoffe, Gehalt an ..... 27, 93
Stuhlgang ..... 106
Stützgewebe, minderwertiges ..... 94
Süßlupine ..... 215
Sulfhydril-System ..... 83
Sulfonamide ..... 55, 56, 117
Suppen ..... 200
– deren Temperatur ..... 103
Symbionten ..... 79
„Symplexe“ ..... 62
Synthese, Entwöhnung von eigener .... 255
– s. Verdauungstraining ..... 255
„Syntropie“ ..... 124
Systeme, offene ..... 123
– halboffene ..... 123

**T**abaksorten, Behandlung ..... 248
Tang ..... 217
Technik, Fortschritte der ..... 176
– und Getreidekörner ..... 176
– Verwechslung mit Biologie ..... 204
– Vorteile der modernen ..... 281
Tee ..... 246
Teiggärung ..... 175
Teigwaren ..... 200
Teilwerte ..... 63
TEPP ..... 58
Tetrazolium-Bad ..... 155, 164
Theobromin ..... 245
Thioharnstoff ..... 58
Thiourazyl ..... 58
Thiourea ..... 58
Tibet ..... 2, 90, 182
Tibeter, Zähne der ..... 182
Tieraufzucht und Magermilch ..... 230
Tierreich ..... 79
Tierversuche ..... 64
– Grenzen ..... 5
– zu kurzfristig ..... 5
Tiere, Ausrottung der ..... 238
– Instinkt der ..... 1
– als Konsumenten ..... 15
– Ordnung soziale ihrer Organe ..... 13
Tisanen ..... 244
– Gerste, enthülste ..... 244
Tomatenmark ..... 201
Tongefäße ..... 43
Töten, ethische Einstellung ..... 238
Toxische Gesamtsituation ..... 50
Training, Verdauungs- ..... 94
Training, fehlendes ..... 94
Trester ..... 40
Trocknung, natürlich ..... 47
Trockenobst ..... 207
Tropie = Wandelbarkeit ..... 122
Tuberkelbazillen ..... 101
Tuberkulose ..... 121, 229
– Ernährung bei ..... 237
– -heime ..... 275
– -behandlung und deren Kosten ..... 269
– -bekämpfung ..... 233
Typhus ..... 192

**Ü**berernährung ..... 102
Ukraine, Bewaldung der ..... 272

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



Umwelt
– -einflüsse ..... 6
– und Gene ..... 12
– Grenzziehung der ..... 12
– Unbelebtes, Bereich ..... 7
Universalsalatsauce ..... 212
Unschädlichkeit ..... 62
Ur-Atmosphäre ..... 81
Urkost, frühe ..... 20

**V**anadium ..... 145
Vegetarier ..... 3
– Pudding ..... 26
Verbraucher
– Durchschnitts- ..... 4
– entscheidet ..... 253
Verbrennung nicht i. d. leb. Zelle ....83, 109
Verdauung
– eigentliche .....105, 115
– Beteiligung, psychische ..... 110
Verdauungs-
– -leukocytose als Grundphänomen menschlicher Ernährung ..... 111, 112, 205, 242
– -ruhe .....105, 114
– -sekrete ..... 161
– -training ..... 94
– -trakt .....13, 16
Verdaulichkeit als Maßstab nicht entscheidend ..... 108
„Veredelung“ .....161, 275
Verfall der Gesundheit ..... 98
Verfälschung ..... 59
Verschleiß ohne Ersatz .....98, 99
Verstopfung ..... 128
Versuchsfehler ..... 69
Verunreinigung, neuartige ..... 168
Verwesung ..... 79
Vitalfärbung ..... 97
Vitalstoffe .....14, 21
– Gehalt an ..... 27
– in Mehl ..... 168
– Verluste durch Fermente ..... 38
– – durch Lagerung ..... 39
Vitamin ..... 119
– -bildung ..... 175
– -forschung ..... 82
– in Getreide ..... 160
– -mangel ..... 14
– -spender ..... 21
– I ..... 195
– II ..... 120, 195, 254, 255
Vitamine, einzelne
– A ..... 92, 160, 182
– B-Komplex .....102, 120, 172, 195, 209, 215, 232, 279
– – APF (Animal-Protein-Faktor) ..... 215
– – Biotin ..... 160
– – Folinsäure ($M_2$) ..... 160
– – Nikotinsäureamid ..... 92
– – Pantothensäure ..... 160
– – p-Aminobenzoesäure ..... 93, 160
– $B_1$ .....14, 91, 94, 119, 160, 182
– $B_2$ ..... 92, 160
– $B_6$ ..... 92, 160
– $B_{12}$ ..... 215, 224
– C ..... 85, 92, 136, 160, 182, 229
– – Synthese in der Leber ..... 83
– $D_3$ ..... 92, 160
– E ..... 92, 102, 160, 183
– F ..... 136, 160
– H ..... 183
– K ..... 92, 102, 117, 160
Völker als Versuchsobjekte ..... 120
Vollgetreide ..... 61
Vollkorn ..... 157
– -gebrauch ..... 157
– – Bedenken gegen ..... 201
– – kalkarm ..... 201
– – krebserzeugend ..... 201
– – säurebildend ..... 201
– -brote ..... 176
– -eigenschaft ..... 150
– Frischschrot ..... 48, 98, 184ff.
– – Gesundheit ..... 179
– -getreide ..... 176
– – Anforderungen an ..... 166
– – Lagerung ..... 178
– -produkte ..... 178
– -schrot s. a. „Kollath-Frühstück“ ... 184ff.
– – für Säuglinge und Kleinkinder s. *Dabelstein* ..... 197, 198
– Verträglichkeit ..... 235
– -waren ..... 176
Vollmilch s.a. Milch .....61, 222
Vollnahrung, roh ..... 227
Vollwertbegriff ..... 60
Vollwertkost, ideale .....21, 29, 61, 278
Vorbeugungskette ..... 265
Vorratswirtschaft, Grundsatz der .....47, 48

aus: Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (ISBN 3830472102) © 2005 Haug Verlag



**W**alnuss ..... 134
Wandlungen, Schema der ..... 77, 78
Wärme ..... 123
– Definition der ..... 123
– Energie ..... 123
– -„tod“ ..... 123
Wasser ..... 238
– Fabriken ..... 239
– Fluor-Gehalt ..... 239
– Haushalt ..... 60
– Leitungs- ..... 239
– Mineral- ..... 239
– vegetabiles ..... 242
Warmblüter und lebende Nahrung ..... 16
Wasserstoff ..... 81, 82
Wechselwirkungen, nach *Täufel* ..... 62
Wein, Kunst- ..... 246
– Natur- ..... 247
Weintrauben, gespritzte ..... 57
Weiselsaft ..... 208
Weißbrot und Bequemlichkeit ..... 179
Weißmehl ..... 172
– bleichen ..... 178
– entropisch ..... 179
– Völker- u. Zivilisationskrankheiten .. 203
Weizen und Weizenkorn
– Anatomie ..... 33, 145ff.
– Analyse, spektrografische ..... 158
– Arten ..... 143
– Beschreibung ..... 144ff.
– Fruchtschale ..... 150
– Fruchthaut ..... 151
– Nacktkorn ..... 145
– Nahrung, vollkommenste ..... 161
– reifes ..... 162
– Schichten ..... 157
– Vollkornschrotbrot ..... 178
Weizenschleim nach *Kousas* ..... 200
Weltall ..... 9
– als geschlossenes System (?) ..... 123
Welternte, Verluste der ..... 167
Weltgesundheitsorganisation ..... 253
Weltwirtschaftslehre ..... 3, 177
Wert der Nahrung, biologischer, und Preis ..... 62
Wert-Gruppen ..... 15, 32
Wertigkeitswechsel ..... 73
Wertordnung, menschliche ..... 15, 17, 32
Wertstufen, ihr Verhältnis in der Tageskost ..... 258/259
Wildkräuter ..... 212
Wildpflanzen ..... 19
Wirbeltiere, ihr Aufstieg ..... 39
Wirkstoffreichtum ..... 30
Wissen, seine Grenzen ..... 70
Wurmeier ..... 237
Wurzeln ..... 13, 216

**Z**ahn
– -entwicklung ..... 112
– -karies ..... 192
– -verfall ..... 101
Zähne ..... 74, 112
– Temperaturschäden der ..... 103
Zehn Gebote ..... 252
Zeitfaktor, Bedeutung ..... 98
Zeitmangel der Zivilisation ..... 41, 236
Zelle
– lebende ..... 41, 127
– Arbeitsflächen, innere ..... 127
– Doppelwesen entropisch-ektropisch ..... 127
– gegen Eigenfermente geschützt ..... 41
– Inneres ..... 106
– Kern ..... 87, 106
– Lipoidstruktur ..... 119
– Plasma ..... 97, 106
– Steuerung durch das Geistige ..... 127
– unverletzt nicht zu untersuchen .... 119
Zellularpathologie ..... 132
Zigaretten ..... 248
– und Lungenkrebs ..... 248
Zink ..... 94, 145
Zivilisation
– Vollwertkost als Ausgleich ..... 41
– Zeitmangel ..... 41, 236
Zivilisationskrankheiten, ein 100-jähriger Irrweg ..... 270
Zivilisationskost ..... 59
Zucker ..... 54
– als Gewürz ..... 54
– als Konservierungsmittel ..... 54
– als Sportnahrung ..... 54
– Synthese seine ..... 81
– und Zähne ..... 54
Zuckerrübe ..... 143
Zuckerwurzel ..... 211