

# Inhalt

	Einleitung .....	9
1.	Essen und Trinken in der antiken Diätetik und im Mittelalter ..	15
1.1	Die Vorsokratiker und die Entstehung der Diätetik .....	19
1.2	Diätetik der hippokratischen Ärzte .....	29
1.3	Galen von Pergamon .....	37
1.4	Zusammenfassung .....	43
2.	Naturgemäße und naturheilkundliche Therapie- und Ernährungs- vorstellungen in der Neuzeit.....	45
2.1	Aspekte naturgemäßer Therapieansätze im 18. u. 19. Jahrhundert	46
2.1.1	Christoph Wilhelm Hufeland: medizinische Aufklärung und Makrobiotik .....	47
2.1.2	Zusammenfassung .....	61
2.2	Wechsel von naturgemäßen zu naturheilkundlichen Therapie- und Ernährungsempfehlungen im 19. Jahrhundert .....	62
2.2.1	Vinzenz Priëßnitz: kaltes Wasser und gemischte Kost .....	63
2.2.2	Lorenz Gleich: der Begriff Naturheilkunde .....	69
2.2.3	Johann Schroth: temperiertes Wasser und Semmelkur .....	75
2.2.4	Theodor Hahn: Weizenschrotbrot und vegetarische Ernährung	80
2.2.5	Louis Kuhne: Kur und Weizenschrot .....	94
2.2.6	Zusammenfassung .....	99
2.3	Vorreiter einer vollwertigen Ernährung im 20. Jahrhundert .....	101
2.3.1	Mikkel Hindhede: naturwissenschaftliche Ernährungsforschung	104
2.3.2	Maximilian Bircher-Benner: naturheilkundliche Empirie .....	113
2.3.3	Zusammenfassung .....	140
3.	Ernährungsempfehlungen im Dritten Reich.....	143
3.1	Gleichschaltung, Führerprinzip und NS-Ideologie .....	144
3.2	Die für Volk und Krieg zweckmäßige Ernährung .....	151
3.2.1	Der Reichsnährstand (RNS) .....	151
3.2.2	Die Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung (RAGVE).....	162
3.2.3	Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsforschung (DGEF) .....	173
3.2.4	Der Reichsvollkornbrotausschuss (RVBA) .....	183
3.2.5	Exkurs: Vegetarische Ernährung und Menschenversuche .....	198
3.2.6	Zusammenfassung .....	204
3.3	Der Vollwert der Nahrung .....	207
3.3.1	Werner Kollath .....	207
3.3.2	Begründung der Vollwertlehre .....	234
3.3.3	Zusammenfassung .....	256
4.	Vollwertige Ernährungsempfehlungen und ihre Hintergründe nach 1945 .....	261
4.1	Weiterentwicklung der Vollwertlehre .....	265

4.1.1	Werner Kollath .....	265
4.2	Vollwertige Ernährung .....	282
4.2.1	Wilhelm Heupke .....	284
4.2.2	Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) .....	289
4.3	Vollwert-Ernährung (Teil 1) .....	303
4.3.1	Hans Adalbert Schweigart .....	303
4.3.2	Internationale Gesellschaft für Nahrungs- u. Vitalstoff-Forschung (IVG) .....	305
4.4	Vollwertkost .....	319
4.4.1	Herbert Krauß .....	319
4.5	Schnitzer-Kost .....	326
4.5.1	Johann Georg Schnitzer .....	326
4.5.2	Arbeitskreis Gesundheitskunde (AKG) .....	335
4.6	Grunddiätsystem .....	344
4.6.1	Helmut Anemueller .....	344
4.7	Vitalstoffreiche Vollwertkost .....	355
4.7.1	Max Otto Bruker .....	355
4.7.2	Exkurs: Brukers politische Verbindungen nach 1945 .....	371
4.7.3	Aspekte von Brukers Ernährungs- und Krankheitslehre .....	378
4.7.4	Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) .....	388
4.8	Vollwert-Ernährung (Teil 2) .....	392
4.8.1	Karl von Koerber, Thomas Männle, Claus Leitzmann .....	392
4.8.2	Verband für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) .....	403
4.9	Zusammenfassung .....	405
5.	Gesamtzusammenfassung .....	415
6.	Ausblick .....	423
	Verzeichnisse .....	435
	Abbildungsverzeichnis .....	435
	Verzeichnis der verwandten Abkürzungen .....	436
	Quellen- und Literaturverzeichnis .....	439
	Sachwortregister .....	469