

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	XI
 <b>Einleitung</b>	
Die Alternativen Ernährungsformen .....	1
Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen .....	5
 <b>Altasiatische Kulturen und Antike</b>	
<b>Vegetarismus</b> .....	12
Einleitung .....	12
Historische Entwicklung .....	13
Formen des Vegetarismus .....	16
Motive von Vegetariern .....	18
Naturheilkunde und Vegetarismus .....	21
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	22
Kontaktadressen .....	33
<b>Ernährung im Ayurveda</b> .....	34
Einleitung und historische Entwicklung .....	34
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	35
Praktische Ernährungslehre im Ayurveda .....	38
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	44
Kontaktadresse .....	45
<b>Chinesische Ernährungslehre</b> .....	46
Einleitung und historische Entwicklung .....	46
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	50
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	56
Kontaktadresse .....	57
<b>Mazdaznan-Ernährung</b> .....	58
Einleitung und historische Entwicklung .....	58
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	59
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	64
Kontaktadressen .....	66

<b>Makrobiotische Ernährung</b> .....	67
Einleitung .....	67
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	69
Makrobiotische Ernährung nach Ohsawa .....	71
Makrobiotische Ernährung nach Kushi und Acuff .....	71
Kinderernährung in der Makrobiotik .....	74
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	75
Kontaktadressen .....	78

## 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts

<b>Anthroposophisch orientierte Ernährung</b> .....	80
Einleitung und historische Entwicklung .....	80
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	80
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	91
Kontaktadresse .....	93
<b>Waerland-Kost</b> .....	94
Einleitung und historische Entwicklung .....	94
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	95
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	98
Kontaktadresse .....	99
<b>Hay'sche Trennkost</b> .....	100
Einleitung und historische Entwicklung .....	100
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	101
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	106
Kontaktadresse .....	108

## 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts

<b>Fit for Life</b> .....	110
Einleitung und historische Entwicklung .....	110
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	110
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	112
Kontaktadresse .....	112
<b>Evers-Diät</b> .....	114
Einleitung und historische Entwicklung .....	114
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	114

Ernährungsphysiologische Bewertung .....	116
Kontaktadresse .....	117
<b>Schnitzer-Kost</b> .....	118
Einleitung .....	118
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	118
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	121
Kontaktadresse .....	121
<b>Rohkost-Ernährung</b> .....	123
Einleitung .....	123
Historische Entwicklung .....	123
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	128
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	131
Kontaktadressen .....	135
<b>Vollwert-Ernährung</b> .....	136
Geschichte und Hintergrund .....	136
Ansprüche der Vollwert-Ernährung als zeitgemäße Ernährungsform .....	138
Gesundheitsverträglichkeit .....	139
Umweltverträglichkeit .....	139
Sozialverträglichkeit .....	139
Erweiterte Kategorien der Lebensmittelqualität .....	140
Wertgebende Inhaltsstoffe .....	141
Wertmindernde Inhaltsstoffe .....	141
Definition und Grundsätze der Vollwert-Ernährung .....	142
Genussvolle und bekömmliche Speisen .....	142
Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost) .....	144
Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost .....	145
Ökologisch erzeugte Lebensmittel .....	148
Regionale und saisonale Erzeugnisse .....	150
Umweltverträglich verpackte Produkte .....	150
Fair gehandelte Lebensmittel .....	151
Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl .....	152
Empfehlungen für die Ernährungsumstellung .....	159
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	160
Kontaktadresse .....	166

<b>Vitalstoffreiche Vollwertkost (nach Bruker)</b> .....	167
Einleitung .....	167
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	167
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	168
Kontaktadresse .....	170
<b>Harmonische Ernährung/Konstitutionslehre</b> .....	171
Einleitung .....	171
Grundsätze und Lebensmittelauswahl .....	171
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	174
Kontaktadresse .....	175
 <b>Grundlagen und Besonderheiten</b>	
<b>Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln</b> .....	178
Einleitung .....	178
Sekundäre Pflanzenstoffe .....	178
Ballaststoffe .....	183
Substanzen in fermentierten Lebensmitteln .....	188
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	189
<b>Säure-Basen-Haushalt und Ernährung</b> .....	190
Einleitung .....	190
Puffersysteme .....	191
Bindegewebsstoffwechsel .....	191
Einflüsse der Ernährung .....	192
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	194
<b>Lebensmittelallergien und -intoleranzen</b> .....	195
Einleitung .....	195
Allergie – Pseudo-allergische Reaktion – Intoleranz .....	195
Nahrungsmittelallergene .....	196
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	199
<b>Lebensmittel- und Proteinqualität</b> .....	201
Einleitung .....	201
Biologische Wertigkeit .....	205
Ernährungsphysiologische Bewertung .....	206

<b>Schlussbetrachtung</b> .....	209
Aspekte einer alternativen Ernährung .....	210
Bedeutung der bioaktiven Substanzen .....	210
Lebensmittelallergien .....	211
Säure-Basen-Gleichgewicht .....	211
Ernährungsphysiologische Kriterien .....	212
Alternative Ernährungsformen und ganzheitliche Lebensgestaltung .....	212
<b>Literatur</b> .....	215
<b>Who is who</b> .....	225
<b>Glossar</b> .....	227
<b>Sachverzeichnis</b> .....	239