

Inhalt

Vorwort	XI
----------------------	----

Einleitung

Die Alternativen Ernährungsformen	1
Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen	5

Altasiatische Kulturen und Antike

Vegetarismus	12
Einleitung	12
Historische Entwicklung	13
Formen des Vegetarismus	16
Motive von Vegetariern	18
Naturheilkunde und Vegetarismus	21
Ernährungsphysiologische Bewertung	22
Kontaktadressen	33
Ernährung im Ayurveda	34
Einleitung und historische Entwicklung	34
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	35
Praktische Ernährungslehre im Ayurveda	38
Ernährungsphysiologische Bewertung	44
Kontaktadresse	45
Chinesische Ernährungslehre	46
Einleitung und historische Entwicklung	46
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	50
Ernährungsphysiologische Bewertung	56
Kontaktadresse	57
Mazdaznan-Ernährung	58
Einleitung und historische Entwicklung	58
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	59
Ernährungsphysiologische Bewertung	64
Kontaktadressen	66

Makrobiotische Ernährung	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

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

2. Hälfte des 20. Jahrhunderts

Fit for Life	110
Einleitung und historische Entwicklung	110
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	110
Ernährungsphysiologische Bewertung	112
Kontaktadresse	112
Evers-Diät	114
Einleitung und historische Entwicklung	114
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	114

Ernährungsphysiologische Bewertung	116
Kontaktadresse	117
Schnitzer-Kost	118
Einleitung	118
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	118
Ernährungsphysiologische Bewertung	121
Kontaktadresse	121
Rohkost-Ernährung	123
Einleitung	123
Historische Entwicklung	123
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	128
Ernährungsphysiologische Bewertung	131
Kontaktadressen	135
Vollwert-Ernährung	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

Vitalstoffreiche Vollwertkost (nach Bruker)	167
Einleitung	167
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	167
Ernährungsphysiologische Bewertung	168
Kontaktadresse	170
Harmonische Ernährung/Konstitutionslehre	171
Einleitung	171
Grundsätze und Lebensmittelauswahl	171
Ernährungsphysiologische Bewertung	174
Kontaktadresse	175

Grundlagen und Besonderheiten

Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln	178
Einleitung	178
Sekundäre Pflanzenstoffe	178
Ballaststoffe	183
Substanzen in fermentierten Lebensmitteln	188
Ernährungsphysiologische Bewertung	189
Säure-Basen-Haushalt und Ernährung	190
Einleitung	190
Puffersysteme	191
Bindegewebsstoffwechsel	191
Einflüsse der Ernährung	192
Ernährungsphysiologische Bewertung	194
Lebensmittelallergien und -intoleranzen	195
Einleitung	195
Allergie – Pseudo-allergische Reaktion – Intoleranz	195
Nahrungsmittelallergene	196
Ernährungsphysiologische Bewertung	199
Lebensmittel- und Proteinqualität	201
Einleitung	201
Biologische Wertigkeit	205
Ernährungsphysiologische Bewertung	206

Schlussbetrachtung	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
Literatur	215
Who is who	225
Glossar	227
Sachverzeichnis	239