

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 17 (1962)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Von neuen Büchern

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Von neuen Büchern



*Dr. H. Anemueller — Gesundheit durch sinnvolle Ernährung und Diät Paracelsus-Verlag Stuttgart*

Der Verfasser führt seine Leser u. a. mit folgenden Ausführungen in sein Buch ein:

Eine echt diätetische Ordnungstherapie fordert den Menschen auf, seine Gewohnheiten zu wandeln und ganz bewußt und aus freiem Willen heraus anders zu leben als bisher. Alle, die von der diätetischen Ordnungstherapie eine Wiedergesundung erwarten, müssen an sich selbst arbeiten und sich in Zucht nehmen. Ich weiß genau, daß es nicht leicht sein wird, eine Sache zu verfechten, die an die Menschen Forderungen stellt. Trotzdem bin ich entschlossen, die Unkenntnis und die Zurückhaltung, die überall in der Öffentlichkeit der Diät gegenüber anzutreffen sind, zu zerstreuen, und dieses Buch soll zeigen, welche therapeutischen Möglichkeiten in der Heilkost liegen, wie sehr eine Diät Freude bereiten kann, wie sehr sie den höchsten Ansprüchen kultiviertester Menschen entgegenkommt und wie leicht es ist, sie zuzubereiten.

Meine Frau und ich waren der Meinung, dies könne nur gelingen, wenn wir unsere Diät in farbigen Bildern sichtbar machen. So haben wir uns eine gute Kamera gekauft und jahrelang die wichtigsten Diätzubereitungen fotografiert. Fast in

jeder Woche gab es einen oder zwei Tage, an denen sich unsere Küche in ein kleines Filmatelier verwandelte, und oft mußten wir höllisch aufpassen, die wunderschönen Farben und das appetitliche Aussehen köstlicher Salate vor der Hitze der Nitraphotlampen zu bewahren, damit wir sie so in das Bild bekommen konnten, wie wir sie selbst gesehen hatten.

Ganz bewußt habe ich mich darum bemüht, neben den Richtlinien und den Einzelheiten einer allgemeingültigen Grunddiät vieles zu erläutern, was zum Verständnis der Stoffwechselfvorgänge im Organismus beitragen soll, denn ich bin der Meinung: Es wird sehr viel leichter fallen, eine Diät einzuhalten, wenn man die Zusammenhänge kennt, aus denen heraus eine Diät notwendig wird, und wenn man weiß, weshalb eine sinnvolle Diät in einer ganz bestimmten Weise zusammengestellt und aufgebaut sein sollte. Diesem Ziel dienen die ersten beiden Teile dieses Buches, während der dritte Teil in die Praxis der modernen Diätküche hineinführt.

Die Bilder, die sich im vierten Teil des Buches befinden, sind mit sehr viel Liebe angefertigt worden. Diese Bilder — das ist unser Wunsch — mögen Interesse und Zuneigung zu einer Heilkost erwecken, die nötig sein mag, um Krankheit zu überwinden und zur Gesundheit zurückzufinden.