

INHALTSVERZEICHNIS

I. JEDER MÖCHTE LÄNGER LEBEN 9

Hufelands Bestseller von gestern mit Lehren für Heute und Morgen – Was ist Lebenskraft? – Rezept eines gesunden Hundertjährigen – Die mittlere Lebensdauer erhöht sich ständig – Verhüten ist besser als heilen

II. TRIUMPH DES EIS ODER DIE ENTDECKUNG DES LECITHINS 14

Revolutionäre Chemiker – Der Forscher Gobley findet eine Substanz im Ei und verleiht ihr einen Namen, der bis heute gültig ist – Bestätigung des Fundes von jenseits des Rheins – Professor Diakonow aus Kasan untersucht den Wärmefaktor des Lecithins – Chemischer Aufbau der physiologisch wichtigen Lecithine – Tausend Schriften über den körpereigenen Stoff Lecithin – Die große Familie der Fette

III. DIE ZELLE ALS BAUSTEIN DES KÖRPERS 26

Alles Leben beginnt in der Eizelle – Inspiration der Zelle – Die Zelle als Ursprung der Lebenskraft – Enthüllung der Zellarbeit – Lipoide regeln den Zellverkehr – Phosphatide als Energiespender der Zelle – Über die Regeneration der lebenden Substanz – Vermag man eine Zelle künstlich herzustellen? – Vom Seegelei bis zum Menschen aus der Retorte – Führt eine schlecht atmende Zelle zu Krebs? – Keine Vermehrung der Zellen ohne Lecithin – Untersuchungen am Knochenmark – Lecithin gehalt in tierischen und menschlichen Organen – Vergleich zwischen Kuhmilch und Muttermilch – Wie lange erhält sich Lecithin im Ei? – Lecithingehalt in tierischen Nahrungsmitteln – Von der tierischen Eizelle zur pflanzlichen Samenzelle

IV. **ES LEBE DIE SOJABOHNE!** 49

Der Pflanzendoktor G. W. Carver erkennt die Bedeutung der Sojabohne – Der Negerwissenschaftler als weitschauender Lebensmittelentdecker – Kampf den Schädlingen – Herkunft und Wert der Sojabohne – Energiespendende Anteile der Pflanze – Lecithingehalt in pflanzlichen Nahrungsmitteln – Keime mit und ohne Licht – Tiere mit Weidegang liefern lecithinreichere Butter – Vorsicht beim Erhitzen – Flüssiges Lecithin als raschster Energiespender – Zwei moderne Erfindungen enthüllen die höchste Wirkungsmöglichkeit des Lecithins – Ein freundlicher Beitrag der Atomforschung: strahlende Isotope

V. **HERZGESCHICHTEN SIND LEBENSGESCHICHTEN** 66

Erste Bekanntschaft mit der Herzangst – Zeit lassen für die große Dreiheit des Lebens – Wechselspiel der Seele und des Herzens – Ratlosigkeit und Hoffnung eines Klinikers – Können Verluste des Herzens aufgeholt werden? – Die Leistungsfähigkeit eines Organs steigt und fällt mit seinem Lecithingehalt – Hetze kontra Herz – Erholung von Herz und Blut

VI. **BEDROHUNG UNSERER NERVEN** 76

Man strapaziert die Nerven, ohne es zu wissen – Wodurch erholen sich überanstrengte Kinder und Erwachsene? – Gefahren der Nachtarbeit – Wenn die Nervenorgane erkranken – Lecithin kräftigt die Nervenzelle – Neue Rätsel und neue Forschungen – Ein geheilter Fall von Neuro-asthenie

VII. **WUNDER UND GEFAHREN DES GEHIRNS** 82

Über die gewaltige Macht der Naturwissenschaft – Wirkt Lecithin auf die Großhirnrinde? – Die Kaulquappen, Frösche und Kaninchen des Professors Danilewsky – Heilung der Hündin „Nora“ – Der Motor der Lebensfüchtigkeit

VIII. **LECITHINREZEPTE BEIM VETERINÄR** 88

Ist Staupe heilbar? – Kaninchen und Pferde unter Lecithinfütterung – Penizillin und Lecithin Seite an Seite

**IX. CARRELS WISSENSCHAFT VOM MENSCHEN
UND SEINE LEBENSREGELN ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG 92**

Folgen der Zivilisationsschäden – Regeln des Nobelpreisträgers für die Lebenserhaltung – Wodurch steigert sich die Leistungsfähigkeit? Wann erholt sich ein Muskel? – Giftablenkende Eigenschaften des Lecithins – Hebung der Widerstandskraft bei Tuberkulosekranken – Erhöhung der Immunität gegen Infektionskrankheiten

**X. AMERIKA ENTDECKT IN UNSEREN TAGEN LECITHIN –
MORRISONS DIÄTPROGRAMM GEGEN DIE ARTERIOSKLEROSE 103**

Ein Klub zur Erforschung des Alters – Diät gegen Altersspeck – Die magische Kugel im Kampf gegen die Arteriosklerose – Ein Altersgespenst wird besiegt – Fettarme Kost und Lecithin, Mittel zur Gesundheit und Verlängerung des Lebens – Erfolge in einer deutschen Klinik – Über die Verbreitung der Arteriosklerose

XI. ZELLTOD UND AUFERSTEHUNG 114

Hilfe für die alternde Zelle – Lecithin hilft den „Freßzellen“ – Der Tiefpunkt der Krise ist überschritten