

INDHOLD

7 OPTAKT DET ER NEMT AT VÆRE BAGKLOG

9 Om bogen og dens kilder

13 ET SUNDT OG LYKKELIGT LIV

14 Hvad er Hindhede-kost?

20 Hindhede og livslykken

33 MIKKEL HINDHEDES LIV I KORTE TRÆK

41 KAMPEN OM PROTEINET

47 HINDHEDE OG LIVSREFORMEN

50 Degenerationsfrygten

60 Hindhedes sygdomsforståelse og naturhelbredelsen

64 Hindhede og "vegetarianerne"

67 "Havebyer er Fremtidsidealet". Hindhede og havebybevægelsen

78 En ny tilgang til tuberkulosebehandlingen

87 HINDHEDES KONTOR FOR ERNÆRINGSUNDERSØGELSER

94 Den store uddannelsesrejse

99 Ernæringskontorets *Beretninger*

104 "Alle Ernæringsfysiologer misunder mig Madsen"

107 Produktionskollektivet Eden

110 Samarbejdet med Walkemühle-skolen

113 Kostskolen i Wycliffe, England, og kartoffelstudierne i Mayo, Irland

**117 MAND ELLER GRIS?
HINDHEDES INDSATS I RATIONERINGSKOMMISSIONEN**

125 HINDHEDE OG ALKOHOLEN

137 HINDHEDE I DEN 2. ÆDRUELIGHEDSKOMMISSION

**149 SMØR ELLER MARGARINE?
FEJDEN MED JOHANNE CHRISTIANSEN**

161 HINDHEDE OG DEN STORE VERDEN

169 HINDHEDE I MEDIEOFFENTLIGHEDEN

173 Hindhedes synlighed og indflydelse

181 Nekrologerne

183 Bøffen og Bananen – et kapløb om livsstil

190 Religionskrigen i Skanderborg

196 Hindhede-pensionater – med og uden Hindhede

202 Hindhede på cykel

207 HINDHEDE I VORE DAGES MEDIEBILLEDE

211 Personregister

214 Utrykte kilder

215 Publikationer