

Getreide ist für den Menschen nicht artgerecht und ist nur für Zeiten der Not brauchbar
Brot, Getreide, Backwaren, sind Mineralien- und Vitaminarm, sie machen mit der Zeit krank, so langsam sich auswirkend wie das Zigarettenrauchen. Die Gesundheits-Schäden entstehen erst nach Jahren – und dann behandelt man mit Spritze, Tablette, Operation, **Symptome statt die Ursache**.

1. Wir essen zu viele Kohlenhydrate (=KH), viel mehr KH, als wir verbrauchen. Die Bauchspeicheldrüse und die inneren Drüsen (Nebenniere, Schilddrüse, Hypophyse...) wuchern dadurch und machen Probleme. **Wir sind genetisch noch Jäger** und Sammler (2 Mill. Jahre), nicht Ackerbauern. Durch die KH-lastige Ernährung ist dauernd zu viel Insulin im Blut, das bringt viele Krankheiten (Dr. W. Lutz)

2. Stärkemehlfreie Frischkost heilt: Meide: Brot, Backwaren, Nudeln, Gluten: Weizen, Roggen. **Brot übersäuert dich (Brotgicht, Gelenkschäden); Brot ist nur eine Notnahrung; Brot macht die Leber hart wie ein Brett.** Densmore, Norman Walker, Wandmaker, Lutz, Schaub... warnen ausdrücklich vor Brot und Backwaren: **sie schaden heimtückisch und unmerklich langsam!**

3. Meide raffinierten Fabrikzucker wie tödliches Gift, es sollte ihn nur auf Rezept in der Apotheke geben. Nimm kein chemisch reines Kochsalz, sondern Steinsalz aus dem Berg (Menge entscheidet)

4. Meide die unheilvollen Obst-Säuren und unreifes Obst: z. B.: Ribisl, Johannisbeere, Weintraube, Kiwi, Erdbeere, saure Äpfel, oxalsäurehaltiges Gemüse: Rhabarber, Spinat, Spargel, bis Tomate... **Obst-Säuren und die unheilvollen Getreidesäuren** fressen dir die Mineralvorräte

5. Frischkost ist nötig! Massai, Mongolenstämme, die von frisch Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. **Getreide, Reis, Backwaren, Milch aus der Molkerei, sind keine Frischkost!** Meide fabrikverarbeitete denaturierte Nahrung! http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

6. Milch ist nur für Säuglinge der gleichen Art: **Kuhmilch ist nur für Kälber!** Erwachsene haben sehr selten die nötige Laktase und die nötigen Enzyme, zur Verdauung des Milchzuckers. Viele haben lebenslang eine unbeachtete Unverträglichkeit = "Basisallergie" (U. Jonsson). **Pasteurisierte Molkereiprodukte meiden!**

7. Fette: Fettarme Diäten machen krank! Butter ist ein sehr nützliches gutes Fett! ebenso Olivenöl.

8. Die Verdauung muss stimmen: Unverdaute Stärke oder unverdauter Milchzucker, falsche Kombinationen beim Essen... bringen im Darm Gärung, Fäulnis, Toxine, Bakterienwachstum, Pilzwucherung...

Gutes Einspeicheln und Kauen, sowie eine gewisse Art von Trennkost (Fleisch ohne Beilage) ist Grundbedingung für eine **ordentlich funktionierende Verdauung**; sonst helfen dir auch die besten, gesündesten, biologischen Nahrungsmittel nicht. Zwischen den Mahlzeiten 5 Std. nichts essen (Rosendorff A.)

Summ, Ursula "Das neue große Buch der Trennkost: Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen" 192 Seiten; Trias; 2010; ISBN: 978-3830436669 (**Die Kombination beim Essen ist entscheidend für die Verdauung**)

9. Der Mensch ist eine Bewegungsmaschine und braucht **Bewegung** im Freien, **im Sonnenlicht (Vitamin D); Du brauchts walking, jogging.** Aber zu viel Sport kann Dich übersäuern!

10. Trink öfters klares Wasser - vor dem Frühstück und alle 2 Stunden ein Glas (warmes) Wasser
Trink nie und nimmer gesüßte Limonaden oder Fruchtsäfte! (=Viel zu viele KH und Zucker).

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und kohlenhydrat-arm** <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ ISBN: 978-3887601003 „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.**“ ISBN: 978-3887600808

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre; LOGI-Methode**)

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: **Nov. 2010**; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" 2011; ISBN: 978-3442172405

Rosendorff, Alexander "Neue Erkenntnisse in der Naturheil-Behandlung" 168 Seiten; ISBN: 978-3799901772

Walb, Ludwig "Original Haysche Trennkost. Mit über 170 köstlichen Rezepten..." 192 Seiten; Haug Sachbuch: 45., überarbeitete Auflage 2009; ISBN: 978-3830422921 **Iss konzentrierte Kohlenhydrate getrennt von Fleisch/Fisch/Ei.**

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, 2010

Summ, Ursula & Heintze "Der Trennkost Doktor" Trias; München: 2008; 158 Seiten; ISBN: 978-3830436683

Gräfe, Christian "Krebs - nur eine sinnvolle Infektionskrankheit?" 2011; ISBN: 978-3844849899

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: [../grundsätze.pdf](http://josef-stocker.de/grundsätze.pdf)

Abnehmen: Einige Mechanismen des Stoffwechsels muss man beherzigen.

1. Fett gelangt nur durch das Hormon INSULIN in die Fett-Zellen:

Insulin wird durch Kohlenhydrate (KH; Brot, Backwaren, Zucker) aber auch durch Süßstoffe hervorgerufen. Alles Süße (KH), auch Saccharin lässt den **Insulinspiegel im Blut** steigen. Ohne Insulin im Blut wird Fett nicht gespeichert, sondern verstoffwechselt, verbrannt, oder einfach ausgeschieden. Reduziere die KH - das Insulin - um abzunehmen (Lutz; Kwasniewski; Atkins).

<http://gesundeernaehrung.nickcsteffes.com/Abnehmen/abnehmloesung.php>

2. Es ist wichtig, in der gleichen Mahlzeit nicht Süß und Fett zu verzehren!

Dr. med. Olaf ADAM "Die **ZUCKER-FETT-FALLE**. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 2010 So lange KH zur Verfügung stehen, werden die KH verwendet und das Fett wird gespeichert - macht dick. Sind keine KH in der Mahlzeit (Fleisch mit Salat), so wird gleich das Fett verbrannt. Der Insulinspiegel muss niedrig gehalten werden, damit das Fett verbrannt wird. Bei jedem Wechsel von Süß auf Fett oder umgekehrt **darf drei Stunden lang nichts** gegessen werden. Die Verdauung braucht für die Umstellung von Süßem (=KH) auf Fettverdauung diese Essenspause. Lerne, **was unter Süß fällt**: Brot, Nudeln, Reis, Karotten, Obst, Limonaden... Frühstück und Abendessen sollen ohne KH sein: Nur Proteine, Fett, Grünzeug.

Kohlenhydrate, Zucker, sollen nicht mit Fett kombiniert werden (Kuchen macht dick).

3. Kohlenhydrate machen hungrig, dadurch wird öfter gegessen und damit werden mehr Kalorien aufgenommen als nötig! Wer umsteigt auf eine kohlenhydratarme Ketarier- oder Low-Carb-Diät, der bekommt einen ausgeglichenen Insulin-, Blutzuckerpegel, ohne "Fress-Attacken" wegen Hypoglykämie. Für das Sättigungsgefühl ist vor allem Eiweiß zuständig. Low-Carb-Leute, essen bei ihrer Fett- und Kalorienreichen Nahrung bis zur Sättigung, ohne die Kalorien zu zählen, und essen doch im Gesamten weniger Kalorien! Viel-Kohlenhydratesser bekommen spätestens 3 Stunden nach der Mahlzeit wieder Hunger (weil ihr Blutzuckerspiegel zu schnell fällt).

4. Dein Körper ist ein Verbrennungsofen: Je mehr Muskelmasse, desto mehr kann er mit Sauerstoff und Bewegung verbrennen, verstoffwechseln, verbrauchen. Wer täglich sehr wenig isst, der drosselt die Verbrennung – wenn weniger verbrannt wird, wird mehr als Speck angelegt! So kommt es, dass jemand zum Urlaub ans Mittelmeer fährt, dreimal ordentlich mediterran isst und abnimmt – obwohl er vorher, trotz nur zwei Mahlzeiten am Tag, ständig zugenommen hat!

5. Iss drei Mal am Tag - nicht weniger und nicht öfter; dazwischen 5 Std lang nichts! Jede Zwischenmahlzeit lockt Insulin, unterbricht die Fettverbrennung und führt zur Fettspeicherung. Das Abendessen auslassen macht dick, es suggeriert dem Körper: Achtung, es kommt Not und Hunger, und er legt über Nacht Notvorräte und Fettdepots an. Das Frühstück soll nur aus Eiweiß und Fett und ohne KH sein, um die nächtliche Fettverbrennung bis Mittag weiterlaufen zu lassen - sonst wird wieder auf KH-Verbrennung geschaltet.

6. Lass Deine Schilddrüse untersuchen: Bei Unterfunktion werden Menschen dick!

7. Schau auf die Gesamtmenge der KH. GLYX ist eine Irreführung, denn auch komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn) locken zu viel und zu schnell Insulin; sie gehen fast genauso schnell ins Blut. Beachte Dr. W. Lutz, Dr. Colombani, Stefan Schaub; Dr. Jan Kwasniewski. Jedes Kohlenhydrat (Süßes) ruft Insulin: Das Insulin transportiert Fett in die Zellen und das GLUKAGON (notwendig für Fettverbrennung) kommt nicht zum Einsatz!

Der typische Kohlenhydratesser hat immer nach drei Stunden wieder Hunger, weil sein absinkender Blutzuckerspiegel nach Glukose schreit (Hypoglykämie: down >> hungrig >> Alkohol). Der Fett-Eiweiß-Esser kann warten (Lutz, Schaub), er hat immer nur einen moderaten Hunger. Die regelmäßigen Mahlzeiten wurden eingeführt, als der Mensch vom Jäger und Nomaden zum sesshaften Ackerbauer mutierte. Damals wurden ja auch die Kohlenhydrate eingeführt, in Form von Zerealien, Brot... und ein Rattenschwanz von so genannten Zivilisations-Krankheiten folgte dem Ackerbau auf dem Fuß.

KOHLNHYDRATE (Brot bis Zucker) kann man nicht einfach mit dem Stuhl ausscheiden (außer man hat eine Malabsorption und die Darmzotten nehmen sie erst gar nicht auf). Was in den Körper (in deinen Blutkreislauf) hinein kommt, **muss verbrannt werden (Bewegung) oder wird als FETT gespeichert,** oder ganz schlimm: **überschüssige KH werden in der Zelle vergärt zu linksdrehender Milchsäure,** in der Folge kommt dann **Diabetes oder Krebs** oder das "Metabolische Syndrom" oder ... <http://josef-stocker.de>

Seit der Neolithischen Revolution (Ackerbau) sind **die zu vielen Kohlenhydrate unser Problem.**

Abnehmen: Energie kann weder erzeugt noch vernichtet werden.

Energie kann nur umgewandelt werden - in andere Energieformen. >>Energieerhaltungssatz.

Abnehmen heißt immer auch: **reduziere die Kalorienaufnahme** – aber nicht durch genaues Zählen, sondern durch eine Eiweiß-Fett-Nahrung = LOW-CARB-KOST: sie sättigt früher und man legt den Löffel weg. Schlank bleiben auch Leute, deren Darm nicht viel resorbiert, er scheidet vieles unverdaut aus.

Im Allgemeinen muss man sich mehr Bewegen, also mehr Verbrennen und Verbrauchen, oder man muss weniger Kohlenhydrate/Zucker essen, sonst werden diese als Fett gespeichert! That's it.

Zunehmen: Probiere mehr Aminosäuren plus Magnesium plus Vitamin C [magnesium.pdf](#)

Ich kenne Leute, die zwanzig Jahre querschnittgelähmt im Bett oder Rollstuhl waren, also fast **keine Bewegung hatten** und doch gesund und frisch waren, weil sie die Nahrungsaufnahme begrenzten, nur so viel aufnahmen, wie sie verbrauchten. Und ich habe Sportler gekannt, die Rekorde im Laufen und Bergeerklimmen hatten, und doch an Krebs gestorben sind; die also trotz oder **wegen extrem viel Bewegung krank wurden** - sie haben mehr gegessen, als sie verbrauchen konnten, und starben weil sie übersäuerten. **Fazit: Wir können von der Hälfte unseres Essens leben, von der anderen Hälfte leben die Ärzte.**

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank ; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren ; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ ISBN: 978-3887601003 **„Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808

Bien, Ursula "Das Bi(e)näre System. Intelligentes Gewichtsmanagement" 394 Seiten Aachen: 2008; ISBN: 978-3-940459-69-5. **(Sehr gut über Low-Carb; sie bevorzugt die LOGI-Methode**

Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" 2011; 512 Seiten; ISBN: 978-3442172405 **(Neue wissenschaftlich belegte Studien und was man von Atkins lernen kann: 2011)**
Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldmann TB 16793; 2006

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und kohlenhydrat-arm** <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; **(Pflichtlektüre; LOGI-Methode)**

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart: Diabetes**

Paul, Sabine "PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss"

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002

Summ, Ursula "Das neue große Buch der Trennkost: Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen" 192 Seiten; Trias; 2010; ISBN: 978-3830436669 **(Die Kombination beim Essen ist entscheidend für die Verdauung)**

Summ, Ursula & Heintze "Der Trennkost Doktor" Trias; München: 2008; 158 Seiten; ISBN: 978-3830436683

Walb, Ludwig "Original Haysche Trennkost. Mit über 170 köstlichen Rezepten..." 192 Seiten; Haug Sachbuch: 45., überarbeitete Auflage 2009; ISBN: 978-3830422921 **Iss konzentrierte Kohlenhydrate getrennt von Fleisch/Fisch/Ei.**

Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders: Osteoporosebehandlung ohne Hormone. Vitamine und Mineralien für die Knochen. Regenerative Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken ohne Operation: Band II" 448 Seiten, 3/2012; ISBN: 978-3928306119 **(Wertvolle Hinweise)** Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 **(beachte: Seite 85 - 108)**

Rosendorff, Alexander "Neue Erkenntnisse in der Naturheil-Behandlung" 168 Seiten; Lorber & Turm: 11/1994; ISBN: 978-3799901772 **Wertvoll zu lesen: Die Grundursache vieler Krankheiten liegt in Magen und Darm = Verdauung**

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. deutsch 534 Seiten:Das Buch zum [download pdf 25 MB.](#) **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost.**

Ein weiterer Artikel im Internet: <http://josef-stocker.de/untergewicht.pdf>

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: [../grundsätze.pdf](http://josef-stocker.de/grundsätze.pdf)

Was bringt den Doktor um sein Brot? a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebel. Eugen Roth