

Gesünder leben - Grundsätze! (weiter unten: Abnehmen)

- 1. Wir essen zu viele Kohlenhydrate (=KH): Getreide ist für den Menschen nicht artgerecht. Brot, Getreide, Backwaren (Gluten), Nudeln, Reis, Kartoffeln machen mit der Zeit krank.**
Wir könnten sogar ohne KH leben und wären dabei sicher gesünder. Wie bei Steinzeiterernährung. Schäden durch zu viele KH sind: Metabolisches Syndrom, Herz bis Krebs und Insulin-Resistenz.
 - 2. Meide raffinierten Fabrikzucker** wie tödliches Gift, es sollte ihn nur auf Rezept in der Apotheke geben. Nimm kein chemisch reines Kochsalz, sondern nimm Steinsalz aus dem Berg.
Fruchtzucker macht dick: Fruktose wird von der Leber entsorgt und oft als Fett gespeichert.
 - 3. Meide die unheilvollen Obst-Säuren und unreifes Obst:** z. B.: Ribisl, Johannisbeere, Kiwi, Erdbeere, saure Äpfel, oxalsäurehaltiges Gemüse: Rhabarber, Spinat, Spargel, bis Tomate...
Obst-Säuren und die unheilvollen Getreidesäuren fressen dir die Mineralvorräte...
Obst nur allein, oder vor der Mahlzeit essen - und nie mit Stärkemehl (Backwaren) zusammen!
 - 4. 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.**
Die Hormone der Milch fördern **Krebs** (Jane Plant) http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
 - 5. Fettarme Diäten machen krank! Butter ist ein sehr nützliches gutes Fett! ebenso Kokos- und Olivenöl.** Nerven und Gehirn brauchen dringend gute Fette. Sogar Alzheimer wird mit Kokosöl und "Kein Zucker" gebessert. Achtung: **"Weniger essen und mehr Bewegung" um abzunehmen, das funktioniert nicht! Das ist kein Abnehmrezept.**
 - 6. Frischkost heilt: Meide das lagerfähige Brot, Weizen, Backwaren, Nudeln, Roggen, Dinkel. Frischkost ist nötig!** Massai, Mongolenstämme, die von frisch Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. **Getreide, Reis, Backwaren, Milch aus der Molkerei, sind keine Frischkost!** Meide denaturierte Nahrung aus Fabriken! http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf
 - 7. Die durch nichtfrische Nahrungsmittel hervorgerufene Korpulenz lässt sich schwer reduzieren, weil so entstandenes Körperfett des Menschen ein halbtoter Stoff ist, den der Körper nicht normal verwerten kann.** Dagegen ist das echte natürliche Fett, das aus frischer Nahrung kommt, ein lebender Stoff (mit Enzymen), der rasch verwertet und ausgeschieden werden kann. **Frischkostdiät ist eine wirksame Abmagerungskur, sie erlaubt, nicht hungern zu müssen.**
Das Bauchfett spielt dabei eine Schlüsselrolle. Hier werden Boten- und Entzündungsstoffe produziert, die Gefäße und Gelenke schädigen und den Stoffwechsel entgleisen lassen.
 - 8. Bring die Darmflora in Ordnung.** (Meide jedes Getreide/Gluten, Fructose, Milch)
Die Verdauung muss stimmen: Unverdaute Stärke, unverdauter Milchzucker, falsche Kombinationen beim Essen... bringen im Darm Gärung, Fäulnis, Toxine, Bakterienwachstum, Pilze...
Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf
 - 9. Muskelarbeit und Bewegung sind unbedingt erforderlich, sonst nützen die Diäten selten:**
http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf
 - 10. Die Schilddrüse, das launische Organ:** Zu viele KH, löchriger Darm usw. bringen das Hormon- und das Immun-System aus dem Gleichgewicht. Mit Ultraschall untersuchen, ob eine Entzündung, Über- oder Unterfunktion vorliegt http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf
 - 11. Jodmangel führt zu Gewichtszunahme.** Jodiertes Salz hilft nicht. **Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel..."** 276 Seiten; MobiWell: 2015
Sehr zu empfehlen!! JOD als Heilmittel http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf
 - 12. Der Mensch braucht Sonne (Nahrungsergänzung: Vitamin D); er ist eine Bewegungsmaschine** und braucht **Bewegung** im Freien. Aber zu viel Sport kann Dich übersäuern!
Sonst braucht man nur selten Vitamine zuzuführen, wohl aber Mineralstoffe und Elektrolyte!
 - 13. 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).
- Abnehmen:** Einige Mechanismen des Stoffwechsels muss man beherzigen.
- 1. Fett gelangt durch das Hormon INSULIN in die Fett-Zellen und macht dadurch dick:** Insulin wird durch Kohlenhydrate (KH; Brot, Backwaren, Zucker) hervorgelockt,

aber auch durch Fett und Proteine (Jason Fung "Obesity Code"). Reduziere das Insulin... Ohne Insulin im Blut wird Fett nicht gespeichert, sondern verstoffwechselt, verbrannt.

2. Abnehmen gelingt nachhaltig nur bei Verzicht auf WEIZEN, Getreide, Stärkemehl; und nur wenn die Darmflora stimmt - sie wird gestört durch Zucker, Milch, Antibiotika, Chemie. [Probiotische Bakterien](#) können auch schaden, pasteurisiertes Yoghurt wird nicht empfohlen. Axt-Gadermann, Michaela "Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht" 192 Seiten; Südwest: 3/2014; Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; Systemed: 2015 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären.)

3. 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, die weiteren werden vorerst als Fett gespeichert. 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 vorwiegend Süß auf vorwiegend Fett oder umgekehrt darf drei Stunden lang nichts gegessen werden. Die Verdauung braucht für die Umstellung von Süßem (=KH) auf Fettverdauung diese Essenspause. Kohlenhydrate, Zucker, sollen nicht mit Fett kombiniert werden (Kuchen macht dick).

4. Kohlenhydrate machen hungrig, dadurch wird öfter gegessen und somit werden mehr Kalorien aufgenommen als nötig! Wer umsteigt auf eine kohlenhydratarme Keto- oder Low-Carb-Diät, der bekommt einen ausgeglichenen Insulin-, Blutzuckerpegel, ohne "Fress-Attacken" wegen Hypoglykämie. Für das Sättigungsgefühl ist Eiweiß zuständig.

Low-Carb-Leute, essen bei ihrer Fett- und Eiweißreichen Nahrung bis zur Sättigung, ohne die Kalorien zu zählen, und essen doch im Gesamten weniger! **Viel-Kohlenhydratesser** bekommen spätestens 3 Stunden nach der Mahlzeit wieder Hunger (weil ihr Blutzuckerspiegel zu schnell fällt).

5. 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!

6. Iss drei Mal am Tag - 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: Es kommt Not und Hunger, ...

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

http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

8. Schau auf die Gesamtmenge der KH. - GLYX ist eine Irreführung, denn auch komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn, Weizen, Amylopektin A) locken zu viel Insulin; sie gehen fast genauso schnell ins Blut wie Glukose. Beachte Dr. W. Lutz, Dr. Ulrich Strunz (Nudel), Stefan Schaub; **Jedes Kohlenhydrat (und jeder Süßstoff) ruft Insulin** und dieses transportiert das Fett in die Zellen und das GLUKAGON (notwendig für Fettverbrennung) kommt nicht zum Einsatz!

Der typische Kohlenhydratesser hat immer nach zwei bis drei Stunden wieder Hunger, weil sein absinkender Blutzuckerspiegel nach Glukose schreit (Hypoglykämie: down >> hungrig >> Alkoholsucht, weil dieser den Blutzucker hebt). Der Fett-Eiweiß-Esser hat immer nur einen moderaten Hunger.

Abnehmen: das Kalorienzählen funktioniert nur selten – sondern aktiviere deine Fettverbrennung, besonders die Muskeln. Ketogene Ernährung: Fett macht nicht fett (siehe Peter Mersch).

Dick ist gesund und schön ...ABER: Die Pfunde dürfen nicht aus Sondermüll bestehen! SONDERMÜLL-Übergewicht macht krank.

Menschen mit **SONDERMÜLL-Übergewicht** gehen erhebliche Risiken ein. Weil Ihre Kilos aus giftiger Schlacke bestehen (und die kann der Mensch auch beim Fasten nicht verwerten).

<http://www.viptamin.com/de/gesund-abnehmen-paket.html>

Seit der Neolithischen Revolution (Ackerbau) sind **die zu vielen und vor allem die verfeinerten Kohlenhydrate unser Problem. Sie gehen zu schnell ins Blut, führen zu Insulin-Resistenz.**

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 in Laufen und Sport hatten,

und doch jung 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...

9. Alkohol macht dick !

Fazit: Wir können von der Hälfte unseres Essens leben, von der anderen Hälfte leben die Ärzte.

Gute Bücher, die wichtigsten zuerst:

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten GRÄFE UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833855276 Functional Medicine (Mit Rezepten und Bildern)

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144 **Empfohlen!**

Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung" 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Theorie-Teil über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)

Ludwig, Dr. med. David "Nimmersatt? Warum wir Fett brauchen, um schlank zu werden" (Low-Carb) 478 Seiten; Goldmann: 2016; ISBN-13: 978-3442175864

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Fung, Jason "The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss" With Timothy Noakes (Englisch) 315 Seiten; Verlag Greystone: 2016; ISBN-13: 978-1771641258 Obesity and hormones.

Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodineresearch.com/> Jodiertes Salz allein hilft nicht.

Oberbeil, Klaus & Coudert P (2014) "Warum Fische nie dick werden. Jung und schlank mit Meeresfrüchten..." 164 Seiten; systemed; ISBN-13: 978-3942772716 (Jod ist sehr nützlich)

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-3-8482-0792-3 Grundlagen und Vergleiche von ketogenen Diäten.

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung der letzten Jahrzehnte)

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002 www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

Wichtig: LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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

Eugen Roth: 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 Schwebe.

Untergewicht - Gewichtsverlust. Wie zunehmen?

Untergewicht: Die Nahrung wird nicht optimal aufgenommen. Warum?

1. Geschädigter Darm: die Darmzotten können sehr dezimiert oder geschädigt sein durch Getreide, Weizen, Gluten.... verursachte Verdauungsbeschwerden (Leaky Gut)

Die Nahrung kann nicht voll verdaut werden oder nicht voll ins Blut aufgenommen werden, sondern wandert teilweise unverdaut hinten wieder hinaus.

2. Zu wenig Enzyme zum Verdauen der Nahrung

3. Die Darmflora ist gestört: Die Darm-Bakterien können zu viel verbrauchen (auch Wurmbefall) Fehlbesiedelung (durch zu kohlenhydratreiche Nahrung, oder ...)

4. Überfunktion der Schilddrüse macht zu schlank - Unbedingt eine Überprüfung mit Ultraschall.: http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

5. "Zunehmen mit Paleo: Paleo Weightgain Power For Everyone" Konefal, Pawel 330 Seiten; CreateSpace 2015; ISBN: 978-1519568359 <http://www.superhumanoid.info/superblog/>

6. Jod-Mangel: Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Jodiertes Salz allein hilft nicht.

http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf

Fung, Jason "The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss" With Timothy Noakes (Englisch) 315 Seiten; 2016. Obesity driven by hormones.