

Dein Bauch eine Kugel! Magen-Darm ein Gärbottich! bauch.pdf gesund7.htm

Vieles kann von uns nicht ganz und nicht richtig verdaut werden. Das gibt Gärung und Blähung. Beispiel Müsliwahn (Helmut Wandmaker): Unverdaute Stärke, oder Milchzucker wie auch Fruchtzucker gärt und bläht. Getreide-, Flocken-, -Mehl passen nie zu Obst- und Yoghurtsäuren; usw.

Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären.)

Zucker und jede unverdaute Stärke gärt, besonders im Zusammenhang mit Obstsäuren! Unvollkommen Verdautes und alles, was zu lange im Verdauungstrakt liegen bleibt, verursacht Gärungen, Blähungen, Ptose, Magenerweiterung, Magensenkung, Alkohol durch Gärung, ungesundes Bakterienwachstum im Darm. Die an sich gesunden Darmbakterien leben von Fasern, Ballaststoffen, und unverdauter Stärke (Kohlenhydrate). Bakterien können entarten und sich plötzlich zu stark vermehren; Darmbakterien produzieren Gase, Säuren und Giftstoffe, die ins Blut übertreten.

Bei Völlegefühl, Durchfällen (weicher Stuhl), Blähungen, ist auch eine [Histamin-Intoleranz](#) in Betracht zu ziehen. Besonders viele Frauen im mittleren Lebensalter leiden an einem Mangel an DAO.

Besonders häufig ist die **Fructose-Malabsorption**. Fructose ist eigentlich ein Gift wie Alkohol. <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Industriell isolierter Fruchtzucker ist möglichst zu vermeiden. Fabrikzucker schädigt die Darmflora (das gibt dann Gärung).

Nach Meinung einiger Gastroenterologen **liegt es nicht am Gluten, sondern an der Darmflora**. "Bei manchen Menschen verwandeln die Darmbakterien einige nicht verdaute Kohlenhydrate, sogenannte FODMAPS, zu Stoffen, die zu Gasbildung im Darm führen", erklärt er. "Das bläht den Bauch und kann [Schmerzen](#) verursachen." Tue ständig der Bauch weh, könne dies natürlich müde machen, man fühle sich erschöpft oder bekomme vor Anspannung Kopf- oder Gliederschmerzen. Zu den FODMAPS gehören unter anderen Laktose, Fructose und Süßstoffe, sie kommen in Vollkornprodukten und einigen Gemüse- und Obstsorten vor. Studien zeigen, dass eine FODMAP-arme Diät die Beschwerden lindern kann.

<http://derstandard.at/2000008026531/Mehr-Wahrheit-ueber-Gluten> Darm; ATI; Blähung...

Für deine Gesundheit ist nicht so sehr bio oder roh wichtig, sondern **das Funktionieren der Verdauung** (Schaub Stefan). **Oft fehlen gewisse Verdauungs-Enzyme** für Milchzucker, Stärke (Getreide), Histamin, Fructose...

VEGETARIER (Stärkeesser) haben oft aufgeblähte Bäuche, wie Kühe, Berggorillas, Grasfresser...

Auch rohes Obst bringt solche Blähungen (weil schwer verdaulich, lange im Magen, Fructose, usw.)

Otto Meyer zu Schwabedissen sagt: Es gibt keine „gesunde Kost“ an sich für den Einzelnen, sondern nur individuell je Individuum eine mehr oder weniger verträgliche oder unverträgliche Kost.

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

Salz ist wichtig und nötig. Salz arme Diäten schwächen die Verdauungskraft! [gesund10.htm](#)

Salz darf nie mit Rohem. mit roher Nüsse oder rohem Getreide zusammen gegessen werden.

Reflux, "Saures Aufstoßen", Sodbrennen, Speiseröhrenentzündung, Hiatus Hernie: Zu viel Säure im Magen wird meist hervorgerufen **durch Getreide-, Milchbreie ([reflux.pdf](#)) durch Mehlsachen, durch Süßigkeiten und Fabrikzucker! durch Kaffee. Auch [Histamin-Intoleranz](#) lockt Magensäure!!**
Zu viel hervorgelockte Magensäure kann man mit dem Essen von Eiweiß, Fleisch... puffern.

Mein Reflux kam von einer Hiatus Hernie wegen falscher Ernährung, die zur Erschlaffung des Schließmuskels über dem Magen führt (obwohl ich zu wenig Magensäure hatte). Die Umstellung auf "Schaubkost" brachte in wenigen Monaten Stärkung des Bindegewebes - und damit dauerhafte Heilung!

Alle erhitzte Stärke schadet unserer Gesundheit (Wandmaker, Walter Sommer, Norman Walker). Alles aus Getreidemehl wird schwer, schlecht oder gar nicht verdaut. Erstens fehlt für diesen Prozess **das Ptyalin** aus dem Speichel - es wird nur im Mund und nur bei sehr gründlichem Kauen zuge-mischt. Bis das Baby Zähne hat, kann es nicht kauen - Mehlsachen schaden ihm. Zweitens haben viele Menschen bei zunehmendem Alter zu wenig Verdauungsenzyme...

Kuhmilch verboten: Nur die wenigsten Menschen **haben noch genügend vom Laktase-Enzym zur Verdauung des Milchzuckers, der Laktose**. Bei den meisten Erwachsenen macht Milchzucker die gleichen Probleme, wie die unverdaute Stärke (Elaine Gottschall: Mehrfachzucker sind das Problem). **Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Die unverdauten Kohlenhydrate (KH) werden im Darm ein Nährboden für Pilze, Bakterien, Würmer; die KH werden zu einer gärenden blähenden Masse, es bildet sich bei manchen eine Schleimschicht an der Darmwand, so dass es zu Malabsorption kommt (viele Nahrungsstoffe bleiben dann unverdaut im Darm). Der große Bauch bei älteren Frauen kommt nicht vom vielen Kinderbekommen, sondern von Gärung und Blähung durch unvollkommene Verdauung, falsche Ernährung! Weiter ist das Milcheiweiß KASEIN besser als Tapetenkleister, als für Nahrung geeignet (Wandmaker lesen!). Für Baby und Kleinkind ist Kuhmilch schädlich: das Immunsystem lernt erst, wird irritiert und Allergien werden grundgelegt. **Jonsson, Ursula** "Die Basisallergie" ISBN 978-3833417986 www.basisallergie.de

Alkohol: Unverdaute Stärke und Milchzucker gären im Magen bei 37° Wärme. Aus Korn entsteht ein „Korn“ also ein Schnaps! Elefanten werden von gärendem Obstzucker gar lustig. Du wirst ein **Gärbottich und der in dir entstehende Alkohol** verursacht Leberschäden und:

Dieser Alkohol verursacht Leaky Gut = Löcher im Darm, Ursache der meisten Autoimmunkrankheiten! Dieser in dir erzeugte Alkohol macht die Darmschleimhaut leck und durchlässig Auf diese Weise gelangen unerwünschte Stoffe aus dem Darm ins Blut, wodurch unsere Körpergewebe mit schädlichen Stoffen konfrontiert werden z.B. Abfallstoffe von Bakterien, unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile usw. Die Folgen sind Entzündungen, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Histamin-Intoleranz, Zöliakie, Schilddrüsenentzündungen, Gelenkerkrankungen, Asthma und die meisten Autoimmunkrankheiten.

Obst sollst du immer nur auf leeren Magen essen, damit es im Verdauungstrakt schnell weiterwandert bevor es zu gären beginnt: **Iss Obst nur als Vorspeise, nie als Nachspeise**. Obst nach einer schweren Speise gegessen **bleibt zu lange im Magen** hinter den vorhergehenden Speisen liegen; da es viel Zucker enthält gärt es und es wird Alkohol erzeugt: **im Verdauungstrakt herrscht ideale Gärungs-Temperatur!** Obst kann am schnellsten von allen Speisen einen leeren Magen passieren; die Stärkeprodukte (Mehl), die keine Magensäure brauchen, liegen auch nicht lange im Magen. Aber länger liegt Eiweiß im Magen (Milchprodukte 4 und Fleisch mind. 8 Stunden) und am längsten braucht Fett. Wenn auf Fettspeisen Getreidespeisen folgen, so bleiben diese hinter dem Fett zu lange liegen: **in dieser zu langen Zeit gären Obst, Zucker, Stärke. Tot gekochte Stärke-Speisen sind die ideale Meishe und Nahrung für Würmer, Pilze, Gift produzierende Bakterien.**

Bei der "Schaub-Kost" wird ausdrücklich vor Ballaststoffen gewarnt: sie werden im Dickdarm zu einer **Bakteriennahrung**. Es entstehen Fettsäuren und vor allem Gifte aus dem Abfall der Bakterien. Rohkost nur bis Mitte Nachmittag (14.00 Uhr). Am Abend wird Rohes Obst / Gemüse nicht mehr richtig verdaut und gärt. LKW-Fahrer wurden wegen Alkoholismus am Steuer angezeigt, hatten aber nur Obst gegessen, das im Magen in Gärung übergang und zu Schnaps wurde!

Der Salzburger **Arzt Dr. Lutz** hat schon vielen geholfen durch sein **Buch: „Leben ohne Brot“**. Bei den Ketarier- oder Low-Carb-Methoden muss man die Kohlehydrate z.B. Getreideprodukte, Obst und stärkehaltiges Gemüse, wie ein Zuckerkranker ganz streng auf max. 6 BE pro Tag beschränken. Man bezieht die Energie nun hauptsächlich aus der Verbrennung von Fleisch + Fett, und tierischen Produkten: so wie der Steinzeitjäger (Ketose, Peter Mersch; Dr. Kwasniewski, Stefan Schaub), darauf ist der Mensch durch seine Vorfahren seit mindestens einer Million Jahren gewöhnt (Eiszeiten). Ideal wäre Nahrung an Kalorien gemessen: 70% Fett, 20% Eiweiß, 10% Kohlenhydrate (Jaminet). Auch Pflanzenfresser kommen nach der Fermentation im Pansen auf dieses Verhältnis! Das Leben nach LUTZ funktioniert nur, wenn die Kohlenhydrate konsequent und auf Dauer eingeschränkt werden (6 Broteinheiten pro Tag) - ich empfehle Peter Mersch zu lesen ("Klüger werden, Demenz vermeiden").

Da Fett sehr sättigt, ist die KETARIER.de Diät leichter zu halten, als die übliche Kost, deren Kohlenhydrate zu den Heißhunger-Attacken führen.

Lesen Sie in den Büchern von Dr. Peter Mersch; **Dr. W. Lutz, Dr. Jan Kwasniewski, Stefan Schaub; Paul Jaminet... Der Mensch ist ein Fett-Stoffwechsler! In der heutigen Kultur lebt er aber zu oft vom Kohlehydrat-Stoffwechsel** (das tat er früher nur in Gefahrensituationen). Alle Mehlsachen, Nudeln, Kohlenhydrate die nicht gleich verbrannt werden, werden über Insulin als Fett gespeichert oder in den Zellen anaerob **zu linksdrehender Milchsäure vergärt**, was zu Übersäuerung, kippen des Milieus im Menschen, und zu Krebs führt.

Fett als Nahrung macht schlank, wenn **keine Kohlenhydrate und keine Süßspeisen** den Insulin-Spiegel erhöhen, um Fett in die Fettzellen zu transportieren! Bei regelmäßiger leichter Ausdauerbewegung erzeugt man notwendige Enzyme für die Fettverbrennung. Wir sollten wieder Fettstoffwechsler werden, und Kohlehydrate (Vollkornbrot, Weißmehl, Backwaren, Fabrikzucker) meiden wie Gift. Du wirst von Fettnuss nicht fett, gleich wenig wie du von Grüngemüse grün wirst (Eenfeldt A.)

Fructozucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Bei allen Darmerkrankungen hat sich das Reduzieren von Gluten und der Kohlenhydrate bewährt. Stärke, Getreide, Mehl, Milchzucker, Fructozucker, sind für den Menschen ein mehr oder weniger großes Problem - weil der Ackerbau in der Menschheitsgeschichte erst in den letzten Sekunden auftrat und wir für Getreideprodukte genetisch noch nicht angepasst sind. Brot ist eine minderwertige Notnahrung!

Steinzeit-Ernährung oder PALEO-Diät bewährt sich: Dabei wird Gluten u. jegliches Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste) sowie auch Milch total gemieden.

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

Buchempfehlung: die besten Bücher zuerst!

Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fructozucker, Milchzucker, Stärke gären.)

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Fructozucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

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

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); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144;

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

Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten; www.schaub-institut.ch/ ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..." 432 Seiten; Riva: Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie..." 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN: 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the ...

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]" [Englisch] 320 pag; 2012; ISBN: 978-1936608898 <http://whole9life.com/start/>

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3-442173587 (Meide alle Getreide, Weizen) / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 2011; ISBN: 978-1-609611545

Perlmutter, David "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 "Klüger werden und Demenz vermeiden!" 102 Seiten; Amazon: 3. verb. Auflage 2013; ISBN: 978-1480254893 (Einfacher zu lesen als "Übergewicht" das mehr Theorie hat)

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-3-8482-0792-3 (978-1477551721); Grundlagen und Vergleiche von ketogenen Diäten. Unser Gehirn wurde durch die kohlenhydratlastige Ernährung zuckersüchtig, kann jedoch wieder ketolysefähig werden und Ketone verwerten.

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig!“ (Er sagt: viele Schmerzen sind einfach nur Schreie des Körpers nach Wasser: bei vielen Menschen sind die Zellen dehydriert. Salz ist auch wichtig.)

Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung" 2003. Leseprobe: [wasser3.pdf](http://www.wasser3.pdf) =500 KB

Frischkost heilt: http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

Die ganze Bücherliste <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

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

Leaky Gut - Löchriger Darm: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Beachte: [reflux.pdf](http://josef-stocker.de/reflux.pdf) = <http://josef-stocker.de/gesund7.htm>

Diese Seite im Internet zum Download: <http://josef-stocker.de/bauch.pdf>