

Wir essen zu vieles durcheinander, so kann vieles nicht ganz und nicht richtig verdaut werden. Müsliwahn (Helmut Wandmaker): Getreide- Körner, -Flocken, -Mehl passen nie zu Obst- Yoghurtsäuren. Unverdauter Milchzucker gärt und bläht. **Zucker, oder 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 (in dem falschen Milieu). Sie produzieren dann 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.

Gesundheit = Ernährung + Verdauung! Es geht nicht so sehr um bio oder roh, sondern **das Funktionieren der Verdauung** ist noch wichtiger für deine Gesundheit (Schaub Stefan). **Oft fehlen gewisse Verdauungs-Enzyme** (für Milchzucker, Stärke des Brotes, Histamin, Fruktose...) VEGETARIER haben oft aufgeblähte Bäuche, wie Kühe, Berggorillas, Grasfresser...

Otto Meyer zu Schwabedissen sagt: Es gibt keine „gesunde Kost“ an sich für den Einzelnen, sondern lediglich eine verträgliche Kost. Zum Thema Verdauung auch bei Müller-Burzler: [verdauung.pdf](#) **Salz ist wichtig und nötig.** Salzarme Diäten schwächen die Verdauungskraft! [gesund10.htm](#) Salz darf nie mit roher Nüsse oder rohem Getreide zusammen gegessen werden.

Rohes Obst nie mit Fabrikzucker, dieser schädigt die Darmflora (das gibt dann Gärung).

Reflux, "Saures Aufstoßen", Sodbrennen, Speiseröhrentzündung, 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... abpuffern.****

Alle erhitzte Stärke schadet unserer Gesundheit (Wandmaker, Walter Sommer, R. Steintel, Norman Walker). Alles aus Getreidemehl wird bei manchen schlecht oder gar nicht verdaut. Erstens fehlt für diesen Prozess **das Ptyalin** aus dem Mundspeichel - es wird nur im Mund und nur bei sehr gründlichem Kauen zugemischt. 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). **So werden die unverdauten Kohlenhydrate (KH) im Darm ein Nährboden für Pilze, Bakterien, Würmer; sie 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! Weiters 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.

Unverdautes von Mehl-Stärke und Milchzucker gärt 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...“. Nicht Fett (Butter) schadet deiner Leber, sondern Brot, Mehlsachen! und Alkohol.

Obst sollst du immer nur auf leeren Magen essen, damit es im Verdauungstrakt schnell weiterwandert bevor es zu gären beginnt: **Iss Obst als Vorspeise, nie als Nachspeise.** Obst und Honig ha-

ben Einfachzucker (**MonoSaccharide**) die direkt verwertbar und schnell verdaubar sind. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa heilen, wenn **Polysaccharide** streng gemieden werden (Elaine Gottschall). Rohkost nur bis Mitte Nachmittag (14.00 Uhr). Am Abend wird es nicht mehr richtig verdaut und gärt.

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 mindest 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 Meische und Nahrung für Würmer, Pilze, Gift produzierende Bakterien** (Blinddarmentzündung).

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.

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, Dr. Worm, Dr. Kwasniewski, Siegfried Seifert, Schaub), darauf ist der Mensch durch seine Vorfahren seit mindestens einer Million Jahren gewöhnt (Eiszeiten), obwohl Vorfahren früher Früchteesser waren.** Das Leben nach LUTZ funktioniert aber nur (!), wenn die Kohlenhydrate konsequent und auf Dauer eingeschränkt werden (auf 6 Broteinheiten pro Tag)! Da Fett sehr sättigt, ist die **KETARIER.de** Diät leichter zu halten, als die übliche Kost, deren Kohlenhydrate zu den Heißhunger-Attacken führen. Am besten ist es, alles aus Getreidekörnern (Brot, Mehlsachen, Dinkel, Polysaccharide) total wegzulassen!

Lesen Sie in den Büchern von **Dr. W. Lutz, Dr. Jan Kwasniewski, Dr. Seifert, Stefan Schaub...** **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 Fettdepots gespeichert oder in den Zellen anaerob **zu linksdrehender Milchsäure vergärt**, was zu Übersäuerung, kippen des Milieus im Menschen, und zu Krebs führt: <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> Siehe: Tamara Lebedewa "Trichomonaden"

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 Kohlenhydrate (Vollkornbrot, Weißmehl, Backwaren, Fabrikzucker) meiden wie Gift.

Bei allen Darmerkrankungen hat sich das Reduzieren der Kohlenhydrate bewährt. Man lese Dr. W. Lutz und auch **Elaine Gottschall "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen"** ["Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"](#) Nur MONO-Saccharide kann der Mensch problemlos verarbeiten, solche sind praktisch **nur in OBST und Honig**. Hingegen sind Stärke, Getreide, Mehl, Milchzucker, 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!

Wie oft am Tag essen? Für Lutz, Kwasniewski, Schaub... ist 4 - 5 Stunden Pause kein Problem, weil der Blutzucker bei Low-Carb-Diäten ziemlich konstant bleibt. Wenn Du aber, durch die bisherige Kohlenhydratreiche Kost verursacht, Probleme mit dem Blutzuckerspiegel hast, so musst du öfters am Tag eine kleinere Portion essen um den Blutzucker auf gleichem Niveau zu halten.

Bei Verdauungsproblemen kann manchmal die Zufuhr und Ergänzung von Enzymen helfen: z.B. bei schweren Mahlzeiten eine Kapsel **KREON 20.000** (Solvay, Klosterneuburg) mit Lipase-, Amyla-

se- und Protease-Einheiten. MAGNESIUM als Nahrungsergänzung hilft bei der Bildung der Verdauungs-Enzyme! [magnesium.pdf](#) Auch die Zufuhr von **Bakterienstämmen** kann dem Darm und der Verdauung helfen, solche aber müssten dann regelmäßig immer wieder zugeführt werden: z. B.

Acidophilus-Milch; Vita Biosa oder [Omni-Biotic 6](#) oder: [symbiolact](#) in Wasser vor der Mahlzeit; Bei Histamin-Intoleranz helfen **DAOSIN-Kapseln** mit dem Enzym: DiamonoOxydase; vor dem Essen.

Ursache von Blähungen, Durchfällen... kann eine Histamin-Intoleranz sein! [histamin.pdf](#)

Lutz, Dr. med. habil. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 15. um 40 Seiten erweiterte Auflage 2004; ISBN 3-88760-100-9

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](#)
Vorher: Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

Cordain, Dr. Loren "GETREIDE - das zweischneidige Schwert. Unser täglich' Brot macht ... krank. Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" [Novagenics](#)-Verlag, Arnsberg: 2004

LOW-CARB-HIGH-FAT eine gute Seite: <http://www.Lchf.de/>

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de)

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; wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus und Überernährung mit Kohlenhydraten) [Lexikon Wikipedia](#)

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](#) =500 KB

Schleip, Thilo "Histamin-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautauschlag, Asthma, Pseudo-Allergie..." Trias, Stuttgart: 2/2007; ISBN: 978-38304-3364-4

Reinhard Jarisch "Histamin-Intoleranz " Stuttgart; ISBN: 3131053828 www.faz.at (Viele Menschen haben das!)

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 3-442-13635-0; (Wandmaker warnt richtigerweise vor Milch, Getreide, Brot, Kartoffel, Reis - LEIDER ist er Vegetarier)

Densmore, Dr. med. Emmet "How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods." Reprint: 2003, 414 Seiten (21 x 28 cm) www.kessinger.net ISBN 0766134539 (bei www.amazon.de unter "Englische Bücher" erhältlich)

Walker, Norman W. "Auch Sie können jünger werden" ISBN: 3-442-13693-8; TB, (Gegen Stärke)

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung ist und hilft für jedermann! 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](#) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt! Nur direkt bestellbar.

Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung" Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021 .Schaub-Institut; [Schaub-Institut](#)
http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

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

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

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