

Gesund und artgerecht für den Menschen, das ist: kohlenhydratarm, säurearm, möglichst naturnah und erntefrisch!

Ernährung: die besten + wichtigsten Bücher zuerst!

2010-08-23

Es gibt keine Diät für alle gleich gut, auch nicht zu jeder Zeit und bei jedem Klima gleich gut. Reduziere alle Stärkemehle (Kohlenhydrate)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“

16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Beachte die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag) LOW-CARB

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (KH reduzieren!)

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 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren...) **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" (englisch)**

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009;

ISBN: 978-3-907547120; Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies + Co."

2009; 174 Seiten; Schaub-Institut.ch ISBN: 978-3-907 547 113 (Unterernährtes Vorderhirn durch zu viele wie zu wenige KH)

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“ Spiralbindung; ISBN 978-3907547021 Schaub-Institut; Schaub-Institut

Schaub Institut für Ernährung **"Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte"** 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät: www.ketarier.de

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; Für Laien geschrieben

Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" 2010; 63 Seiten; ISBN 978-3-868 503 722

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der

Wohlfallsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-

3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode) Lexikon Wikipedia

LCHF = LOW-CARB-HIGH-FAT www.LCHF.de (wertvolle Homepage)

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschubel" 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode/glykämische LAST - das ist nicht die GLYX-Methode)

Opoku-Afari/Worm/Lemberger "Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung. Unter Mitwirkung zahlreicher Spitzensportler" 140 Seiten; systemed, Lünen: 2009; ISBN: 978-3-927 372-412

Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins Diabetes-Revolution" Goldmann TB 16793; 2006

Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de

Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - Du sollst die **Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns** trainieren: 371 - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden! Kopfweh auch bei HISTAMIN-Intoleranz

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376

Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309 [h.a.guettner\(a\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(a)kabelbw.de)

"Optimal Nutrition" 176 Seiten; **"Homo Optimus"** 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich! Lesenswert.

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln"

1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!)

Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." <http://www.scdiet.de/>

2004; ISBN: 978-3830432661 [Elaine Gottschall](http://www.scdiet.de/) (**bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide, Stärkemehle, Getreide, Milchzucker**). Die engl. Originalausgabe ist besser: **"Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"** scdiet.org

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" piper

Kessler, Hans "Evolution und Schöpfung in neuer Sicht" 221 Seiten, 3. Aufl. 2010, ISBN: 978-3-7666-12878

Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle" (LOGI); 180 Seiten, systemed: Mai 2010; ISBN: 978-3-927 372 566

Gonder, Ulrike "Fett! Über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen" Hirzel, Stuttgart: 2004; ISBN: 3-7776-1292-8; 232 Seiten <http://www.ernaehrgesund.de/profil/profil.html>

Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 350 Seiten; Sportwelt Verlag: **September 2009**, 3941297007; ISBN: 978-3941297005; **Low-Carb (bei Marathon, Triathlon...)**

Die Wahrheit [über gesättigte Fette](#) westonaprice.org [Die Wahrheit über gesättigte Fette](#)

Colombani, Paolo "Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt" ETH Zürich: 2010; 173 Seiten, ISBN: 978-3-280-053 720 (**Eine Einteilung der KH in komplexe und einfache ist nutzlos; Fette anders klassifizieren! Leicht lesbar**)

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten, 8. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-927372-26-9 (**zu viel Vollkorn**)

Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß" (LOGI)" ISBN: 978-3-927 372 399 (**iss dreimal am Tag unbedingt auch Eiweiß - abends keine KH; er empfiehlt auch Eiweißshake/Aminosäuren**) für Normalgewicht

Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung. Glykämischer Index und Glykämische Last - Einfluss auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit" 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306

Prinzhausen, Jan "Das Prinzhausen-Prinzip. Die Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport" 2009, 118 Seiten; ISBN: 978-3-940 698 032 (**LOGI-Methode; zu viel Fabrikzucker, Weißmehl**)

Arndt, Klaus "Die Anabole Diät. Ketogene Ernährung für Bodybuilder ... rasantem Muskelaufbau..." Novagenics-Verlag 4/2002; TB, 115 Seiten; ISBN: 978-3-929 002 195; **Erhöhte Spiegel anaboler Hormone sorgen für...**

Arndt, Klaus "Low Carb Rezepte für die Anabole Diät - Superschlank & kerngesund durch ketogene Ernährung mit den richtigen Fettsäuren" Novagenics-Verlag (besonders für Bodybuilder; KH-Ladetage ??)

Wernig / Korte "Die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" 258 Seiten; Neuauflage 2009: 321 Seiten, ISBN: 978.3-9502301-0-9; <http://www.matrixx.cc/metabole-diet/>

Wernig, C. "Rezepte für die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" Matrixx: 3. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-9502301-7-8; 262 Seiten (**optimaler Muskelaufbau**)

Platte, Petra & Dr. med. Christoph Korenke "Epilepsie. Neue Chancen mit der ketogenen Diät" Trias, 2005. ISBN: 3830432143 (**bei medikamentenresistenter Epilepsie an UNI-Kliniken eingesetzt**)

Dr. Mauro Di Pasquale "Die Radikaldiät: Die ultimative streng kalorienreduzierte Diät" 297 Seiten, Novagenics: Okt. 2008; ISBN: 978-3929002478 (**Low-Carb von einem Sportarzt seit 1960 wiederholt optimiert**)

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de

Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!" Kopp-Verlag: 2009; ISBN: 978-3-938 516 850

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; ders.: **"Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens"** 1999

Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" Hirzel, 320 Seiten, 4. Auflage, Stuttgart: 2008; ISBN: 978-3777616094 (Vergleiche: **Volker Schmiedel "CHOLESTERIN"** ISBN: 978-3 830 433 231)

Zum Thema Krebs:

Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott" 2003, ISBN: 978-3932130168; 220 S. (**Dr. Alfons Weber konnte Parasiten in Krebsgewebe dingfest machen, die nur auf pathogenem Milieu durch falsche Ernährung wuchern**). <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> Siehe: Tamara Lebedewa <http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

Lebedewa, Tamara "Krebserreger entdeckt! Entstehung, Vorsorge, Heilung" ISBN: 978-3-932130137; (**Trichomonaden: diese Parasiten - seit Urzeiten im Menschen, gedeihen auf saurem Milieu**)

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3; 9. verb. Auflage 2010; 260 Seiten (**Ein Mineralpräparat gegen pathogene Keime, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall ... stärkt das Immunsystem**) siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm> www.mobiwell.com Chlordioxid ist der stärkste Bakterienkiller. Leseprobe: http://josef-stocker.de/mms_durchbruch_2.pdf

- Lebedewa, Tamara "Unheilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Adenom, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen" (auch Herzinfarkt, Thrombose, Krebs)** Driediger: 2002; 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120; (eine gemeinsame Ursache: die Trichomonade, der vielgestaltige Einzeller; Viren-Wirt - der normalerweise ruhig schlummert)
- Kremer, Dr. med. Heinrich "Die stille Revolution der Krebs- und Aidsmedizin"** 534 Seiten, Verlag: Ehlers; 6./2006; ISBN: 978-3934196636; Euro 49,- (sehr wertvoll). <http://aids-kritik.de/aids/index.html>
<http://ummafrapp.de/skandal/skandal.html> (Der Parasit, die Bakterie ist nichts - das Milieu ist alles: Dysbalance)
- Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** ISBN: 978-3899061765, (tiefgründig über Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten: die anabole + katabole Stoffwechsellage müssen mit einbezogen werden)
- Köhler, Dr. Bodo "Synergistisch-biologische Krebstherapie"** ISBN: 978-3980573924, (Stoffwechsel/anabol/katabol)
- Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen"** 208 pag, Sept. 2009; 208 Seiten; 3. Aufl.; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Krebs)
- Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!"** ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf> (Dr. Johannes Coy)
- Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution"** 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719 (Wertvolles zum Thema Evolution, Krebs; Ernährung)
- Mel Greaves "Krebs - der blinde Passagier der Evolution"** 284 Seiten, 2003, ISBN: 978-3540436690
- Kempermann, Gerd "Neue Zellen braucht der Mensch: Die Stammzellforschung und die Revolution der Medizin"** piper, Mü 2008, 286 pag, ISBN: 978-3492051798 ("unsterbliche Nachkommen von Stammzellen")
- Kazuhiko, Asai "Organisches Germanium. Eine Hoffnung für viele Kranke"** 156 Seiten, 1997; ISBN: 978-3-925 524 042 (verbessert die Sauerstoffzufuhr in den Zellen) <http://www.organischesgermanium.de/>
- Goodman, Sandra "Germanium. Für eine bessere Gesundheit und längeres Leben"** 127 Seiten, Semmelweis-Verlag: 1988; TB; ISBN: 978-3-925 524 134 (verbessert die Sauerstoffzufuhr) <http://www.organischesgermanium.de/>
- Linhart, Peter "Die unsichtbare Macht des "Endobionten". Dunkelfeld-Blutdiagnostik ... nach Professor Dr. Günther Enderlein"** 2001; ISBN: 978-3925524097; 160 Seiten (Pleomorphe Parasiten im Blut)
- Scheller, Ekkehard "Candidalismus. Getarnte Pilze und Parasiten im Blut. Heilung durch ein harmonisches Blutmilieu"** 3. erweiterte Auflage 2009; ISBN: 978-3-981072877, 251 Seiten
- Lazarus, Petra "Pilze und Parasiten im Blut. Neue Erkenntnisse aus der Dunkelfeld-Diagnose"** Knauer: 2008; ISBN: 978-3-426-873724; TB, 208 Seiten (Symbiose >> Symbionten)
- Lazarus, Petra ""Die Lazarus Methode. Entgiftung von Körper, Geist und Seele"** 302 Seiten; ISBN: 978-3793420620; gebunden 2006 (Schamanin, zu viel östliche Religion und Karma eingebunden)
- Baklayan, Alan E. "Parasiten. Die verborgene Ursache vieler Erkrankungen"** 284 Seiten, 978-3-932 346 552
- Schwerdtle, Cornelia "Einführung in die Dunkelfelddiagnostik. Die Untersuchung des Nativblutes nach Prof. Dr. Günther Enderlein"** 163 Seiten, Semmelweis-Verlag: 2. aktualisierte Aufl., ISBN: 978-3925524028
- Weigel, Günter "Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung - Praxisleitfaden"** 96 Seiten, Semmelweis-Verlag 2004; ISBN: 978-3925524288 € 40,- (auch für Laien lesenswert) <http://www.naturheilpraxis-haering.de/> www.ginkgoblatt.de
- Erik Enby, Peter Gosch, Michael Sheehan "Die revolutionären medizinischen Entdeckungen von Professor Dr. Günther Enderlein"** 143 Seiten, Semmelweis: 1998; ISBN: 978-3925524080 € 15,- <http://www.semmelweis.de/>
- Häring, Christiane H. I. "Blutdiagnostik im Dunkelfeld und Bioelektronogramm. Patientenleitfaden zu ... Diagnostik bei chronischen Krankheiten und Krebs"** www.pro-medicina.de/ 1998; 978-3932 935 305
- Häring, Christiane H. I. "Mykosen ganzheitlich betrachtet. Leitfaden zur Diagnostik und Therapie"** Verlag: Pro Medicina; 1998; ISBN: 978-3932935008; 21 x 30 cm, 184 Seiten (€ 104,-)
- Häring, Christiane H. I. "Dunkelfeld Blutdiagnostik. Bioelektronische Diagnostik nach Vincent. Ein Leitfaden zum Pleomorphismus..."** Pro Medicina: 1998; 200 Seiten 21x29 cm, ISBN: 978-3932935015; Fachbuch <http://www.pro-medicina.de/> http://www.naturheilpraxis-haering.de/seminare/seminare_frameset.htm
- Elmau, Dr. med. Helmut "Bioelektronik nach ... Vincent. Säuren-Basen-, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt in Theorie und Praxis"** Biophysikalische und biochemische Betrachtungen; 2/2001; 9783932935329
- Bleker, Maria M. "Der verkannte Freund oder der unbekannte Feind: Prof. Dr. Günther Enderleins Lehre in Theorie und Praxis"** 117 Seiten, Semmelweis: 2004; ISBN: 978-3925524240; 29,4 x 20,6 x 0,8 cm € 40,-

Interessengemeinschaft für Dunkelfeld- und Blutdiagnostik: IG-DF <http://www.ig-df.de/>

Weigel, Günter "Praxisleitfaden. Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung nach Prof. Dr. Enderlein" Semmelweis-Verlag: 2004; 96 Seiten; ISBN: 978-3925 524 288 www.ginkgoblatt.de

Kaali, Dr. Steven "Das Kaali-Patent: Sieg über Krebs und Aids" mit Sigmund, C Carl H Hammerstein; 392 Seiten; 2. Aufl. 2007; ISBN: 978-3000169731 direkt bestellen bei: <https://mobiwell.com/Beck-Protokoll/Das-Kaali-Patent> www.indigo-gesundheit.de e-Book 5 MB: [Kaali-Krebsbuch pdf](#)

Dumrese/Haefeli "Pleomorphismus. Blutsymbionten, Blutparasiten, Blutpilze" 590 Seiten, vergr.; Interessengemeinschaft für Dunkelfeld- und Blutdiagnostik: IG-DF <http://www.ig-df.de/>

Magnetpulser nach Dr. R. Beck: <http://www.magnetpulser.de/> (Deine elektrische Ladung verbessern)

Lenberg, W. O. "Jahrhundert-Skandal Krebs. Dokumentation unfassbarer Zustände unserer schulmedizinischen Krebsforschung" ES-Verlag, Düsseldorf: 1987 (vergriffen)

Simoncini, Dr. Tullio "Cancer is a fungus" treat cancer with Sodium Bicarbonate: 2008. [Simoncini](http://www.curenaturalcancro.com/) www.cancerfungus.com

Hirneise, Lothar "Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe. Enzyklopädie der unkonventionellen Krebstherapien" www.sensei.de 6. Auflage: 2007, ISBN: 978-393 257 6676; 760 Seiten

Lebedewa, Tamara "REINIGUNG. Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper" 191 Seiten; 2006; ISBN: 978-3932130199 (Ausleitung der Parasiten-Gifte ist besonders wichtig) Beachte: Leberreinigung nach A. Moritz

Lebedewa, Tamara "Blutatlas: Atlas der Blutzellen und Parasiten des menschlichen Körpers" 174 Seiten; Verlag Driediger: 2003; ISBN: 978-3932130144 (auch für Laien verständlich)

Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur - bei Übergewicht, Krebs..." ("Obesity, cancer, depression: Their common cause and natural cure" 2005) ISBN: 978-3935767590 [Vortrag pdf](#) [wasserliteratur.pdf](#)

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..." ISBN: 978-3442152971, (Ursache: Laktose und Wachstumshormone in der Milch) www.janeplant.com

Moritz, Andreas "Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein Überlebensmechanismus. Entdecken Sie den versteckten Sinn von Krebs, heilen Sie seine Ursachen..." 172 Seiten; voxverlag.de 2009; ISBN: 978-3-981 221 510. ("Cancer Is Not a Disease") Moritz ist gegen Behandlung mit Chemotherapie; er verneint eine "genetische Veranlagung zu Krebs" - aber er empfiehlt leider den Vegetarismus, er beschuldigt Eiweiß, statt die Kohlenhydrate/Insulinresistenz.

Moritz, Andreas "Die wundersame Leber & Gallenblasenreinigung. Ein kraftvolles Verfahren..." voxverlag.de 3. Aufl. 2009; 208 Seiten; ISBN: 978-3981221503 (Befreiung von Leber- u. Gallensteinen)

Gerson, Dr. Max „Eine Krebstherapie, 50 geheilte Fälle" aktualisierte Auflage 2006; ISBN: 3898810135 (Heilungen mit Rohkost und KH-Reduktion) "A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy"

Budwig, Dr. Johanna „Krebs. Das Problem und die Lösung" Sensei Verlag, ISBN: 978-3932576638; 6. Aufl. 2004; (Omega-3-Fette, Kohlenhydratarme Öl-Eiweiß-Kost; lebende Öle) www.oel-eiweiss-kost.de

Hoffmann, Klaus-Ulrich / Axel Berendes "Rette dein Immunsystem: 2. Die Krebsstory: Teil 2" 342 Seiten, Vier Flamingos Verlag; 1994; ISBN: 978-3928306072

Hoffmann, Klaus-Ulrich "Rette dein Immunsystem 3. Krebs. Die Wege der sanften Medizin: Behandlung von Geist und Körper: Teil 3" 1995; Vier Flamingos, 368 Seiten, ISBN: 978-3928306126

Kroiss, Dr. Thomas "Heilungschancen bei Krebs. Wegweiser im Krankheitsfall" 4. Auflage 2008; 978-3-7766-2404-5; Herbig, 352 Seiten (Empfehlenswert!) Siehe auch: Kroiss, Dr. med. T. "Heilung statt Pillen. Naturmedizin von A-Z" Herbig (gut und vernünftig)

Béliveau / Gingras "Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen" aus dem Frz.; Kösel; 9. Auflage 2008; ISBN: 978-3-466-345021

Hartl, Thomas + Reinhard Hofer "Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegten" (Gebundene Ausgabe) 208 Seiten, Verlag: Ueberreuter, März 2008, ISBN-13: 978-3800072866

Moerman, Dr. Cornelis & Rudolf Breuss "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten - mit natürlichen Mitteln heilbar" ISBN: 978-3591083102 (viel Vitamin C, Ernährungsumstellung; wertvolle Hinweise)

Breuss, Rudolf "Die Breuss Krebskur. Ratschläge" 5. überarb. Auflage: 2005; 3-200-00429-0

Thomar von Merk, Jürgen H. R. "Die Krebskur nach Rudolf Breuss richtig gemacht! Offizielles Begleitbuch..." 3. erweiterte, überarbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3000 207 693; geb. 224 Seiten

Simonton, O. Carl "Wieder gesund werden. Sonderausgabe: Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen" Stephanie M. Simonton, James Creighton, Rowohlt Taschenbuch: 2001; 350 Seiten

Lawrence LeShan "Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn ..." 239 Seiten (21x13,6cm); 2/2008 (psychologische Hilfe)

György, Irmey / Anna Jordan "110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs" 978-383 042-0934

Lodewijkx A. „Leben ohne Krebs“ 220 Seiten. ISBN: 978-3-932576-65-2 (neu aufgelegt 2007)

Francken, Georg "Dem Krebs entkommen. Ergreife Deine Chancen" 978-3-927372-37-5; systemed.de

Beuth, Josef "Krebs ganzheitlich behandeln" 2007; ISBN: 978-3830433743; (kritischer Mediziner)

Rétyi, Andreas "Handbuch der Krebsheilung. Alternative Wege zur Gesundheit" Kopp: 2005

Ehrhardt, Heidrun "Schulmedizinisch aufgeben! Was nun?" 3-932576-66-7 www.sensei.de

Servan-Schreiber, David "Das Anti-Krebs-Buch" März 2008; 978-3 888 975 134; 360 Seiten

Weitere Autoren zum Thema Krebs: Ulmer, Günter Albert "Wirksame Selbsthilfe bei Übersäuerung, Viren, Bakterien und Parasiten" 92 Seiten; Halima Neumann "Stop Krebs"; Franz Konz "Urmedizin gegen Krebs", Josef Beuth (Schulmediziner); Herbst, Erika "Die Heilkunst von morgen - Die Lösung des Krebsproblems - Andere Hilfen und Tabus" 3. Auflage 2006; Klaus Maar "Rebell"; Karl Nowak "Krebsheiler-Report" (Neue Medizin - nur seelische Ursache); Griffin G. (Vitamin B17); Fryda, Waltraut "Diagnose: KREBS. Wie entsteht Krebs?"; Thun-Hohenstein, Eleonore "Krebsmittel UKRAIN. Kriminalgeschichte einer Verhinderung" Wassil Nowicky http://www.ukrin.com/index_de.html; Clark, Hulda Regehr "Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten" 2001, 590 Seiten (**Das Milieu müsste sie sanieren. Sie tötet Parasiten im Menschen durch elektrische Frequenzen. Besser geht das mit: "MMS"**) Clark, Hulda R. "Heilung ist möglich: Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen" 2000; 655 Seiten, ISBN: 978-0974028750 (**erwischt leider nicht viele Parasiten; es ist Symptombehandlung!**) Baklayan, Alan E. "Sanftes Heilen mit Biofrequenzen" Michaels-Verlag, 2007, (wie Hulda Clark)

Pies, Josef "Kolloidales Silber" 2006; 978-3935767859; [silberionen.pdf](#) **ionisiertes Silberwasser hilft**

Pies, Josef "Wasserstoffsuperoxid: Ein altes Heilmittel neu entdeckt" 69 Seiten; ISBN: 978-3935767361

Wahler, Josef "Wasserstoff - das gesunde Element - Zellaktivator - Radikalfänger" ISBN: 3935767129

Pies, Josef "Alpha-Liponsäure, das Multitalent. Gegen freie Radikale, Umweltgifte, Zellalterung"
VAK-Vital, 2. Auflage 2008; ISBN: 978-3-86731-034-5 (**Mitspieler im antioxidativen Netzwerk**)

Krank durch Amalgam, tote Zähne, Schwermetalle:

Klein, Thomas "Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Ratgeber zu Selbsthilfe und Heilung" 3. erweiterte und überarbeitete Auflage: 2007; ISBN: 978-3000130151; TB, 304 Seiten www.hygeia.de

Dauderer, Dr. Max "Amalgam" 6. Auflage: 2000, 104 Seiten; ISBN: 978-3609634968 (**krank durch Amalgam**)
<http://www.toxcenter.de/buecher/lehr-buecher/amalgam-handbuch.html> www.toxcenter.de

Kern, Peter "Amalgam, das schleichende Gift. Folgekrankheiten, Entgiftungsmethoden, Checklisten"
165 Seiten, Vak-Verlag; 2007, ISBN: 978-3867310062

Benedde, Andree "Amalgam: Vorsicht Gift! Gesundheitsgefahren durch Amalgam und andere Zahnmaterialien" überarbeitete Auflage 2004, www.hygeia.de ISBN: 978-3928316224

Abriel, Walter "Amalgam - in aller Munde. Wissenswertes zur Vergiftung mit Quecksilber und anderen Schwermetallen" Haug-Verlag, Heidelberg: 1996; 126 Seiten; vergr.; 978-3776015553

Mieg, Dr. med. Rosemarie „Krankheitsherd Zähne. Wie sich kranke Zähne auf den ganzen Körper auswirken." Mit vielen Fallbeispielen. Karl F. Haug, Stuttgart: 2006. 144 Seiten; 978-3830422273 (**Zahnwurzeln**)

Mutter, Joachim "Amalgam - Risiko für die Menschheit. Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Neue Fakten und Hilfe, auch nach der Amalgamentfernung" 3/2008, 168 Seiten, ISBN 978-3898815222

Mutter, Joachim "Gesund, statt chronisch krank! Der ganzheitliche Weg: Vorbeugung und Heilung" (Amalgam, Impfungen, Alltagsgifte...) 456 Seiten, gebunden, fit fürs Leben Verlag: 2009; ISBN: 978-3-898 815 260

Minerale und Vitamine:

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Doc! Wir haben ein Problem. Mineralstoffe und Spurenelemente" Mg, Ca, Fe, Zn, Selen, als [Chelat](#) nehmen; ISBN: 978-3950148909; www.mineralmedizin.at (**Mineral + Aminosäure**)

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" ISBN: 978-3-9809573-1-1 (**Sehr gutes Buch: hinterfragt die DGE und die Schulmedizin**) <http://www.mayamedia.de/>

Knieriemen, Heinz "Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Gesund und fit mit Vitalstoffen" TB
166 Seiten; AT-Verlag: 2007; ISBN: 978-3-03800-2499; (**Euro 10,30; kritisch und gut**)

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM" ISBN: 978-85068-324-1 (**Mg ist wichtig in jedem Protein-Baustein: bei Arthrose, Haut-, Herzproblemen**) <http://josef-stocker.de/gesund3.htm>

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Kampf der Arthrose" 24. Auflage 2004; ISBN: 978-3850681391 **Furunkel (Hautprobleme), Verkalkung... geheilt mit: gleichzeitig Proteine + Mg + Vitamin C**

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#) Thomas Klein „Sonnenlicht“ wird auch empfohlen.

Spitz, Dr. Jörg "Vitamin D - Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit" Taschenbuch: 248 Seiten, Verlag: mip-spitz-gbr; 2., erw. Aufl. Juni 2009. ISBN: 978-3000277405

Fuchs, Norbert "Mit Nährstoffen heilen" Orthomolekulare Medizin 3. Nov. 2007, 468 Seiten

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 184 Seiten; Haug Verlag; 3., **komplett überarbeitete Auflage: April 2008**; ISBN: 978-3830422808; www.jopp-online.com

Strunz, Ulrich /Jopp A. "Mineralien. Das Erfolgsprogramm. Hochleistungsstoffe für..." Heyne: 2/2005

Burgerstein, Lothar "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" 639 Seiten, 11. Aufl. 2007; 24 x 18 x 4 cm, ISBN: 978-3830421948: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme

Rath Mathias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen" 3. erw. Auflage 2003; 320 S.

Winkler, Werner "Heißhunger ist gesund. So signalisiert ihr Körper seinen Mineralstoff- und Vitaminbedarf" 144 Seiten; Irisana: 2003; ISBN: 978-3-7205-2450-6 (**gut und solid**)

Minoggio, Markus "Was der Körper wirklich braucht. Über Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine (Minerale) und Pseudoprodukte" Wien: 2008; 319 Seiten; ISBN: 978-3-901880-162 (**sehr solide**)

Döll, Dr. Michaela "ENTZÜNDUNGEN. Die heimlichen Killer. Mit pers. Entzündungs-Check" Herbig: 3. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-7766-2436-6 www.fitness-gesundheit-antiaging.de

Döll, Dr. Michaela "Die Kraft der Antioxidantien. Gesund und jung bleiben" 978-3-442169030

Döll, Dr. Michaela "Antiaging mit Antioxidantien" Herbig: 2006; gebunden, ISBN: 978-3-7766-2500-4

Müller-Wohlfahrt, Dr. Hans-Wilhelm "So schützen Sie ihre Gesundheit... gegen freie Radikale" als Taschenbuch, ungekürzt im dtv-Verlag: 2005; ISBN: 3-423-34160-2 (**Antioxidantien helfen**)

Anne Simons "Gesund länger leben durch OPC. Der natürliche Vitalstoff..." gegen freie Radikale. 7. Auflage: 2007; ISBN: 978-3-9806746-3-8 <http://www.anthogenol.at/>

Wienecke, Dr. Elmar "Fit für freie Radikale" Antioxidanzien, Mikronährstoffe. 2005; 3-7750-0461-0

Tirala, L. „Heilatmung - Gesundheit ohne Medikamente“ Vier Flamingos; (**Er sagt: Yogis atmen falsch!**)

Bircher, Dr. Ralph "Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit. Geheimarchiv der Ernährungslehre" Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg: 9/2005; ISBN: 978-3870530563

Klammrodt, Friedrich "Unkonzentriert, Aggressiv, Überaktiv. Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung?" 5. Aufl. 2009; 272 Seiten; ISBN: 978-3937268262 (**Konzentrierte KH, Zucker tragen die Hauptschuld**)

Keller, Georg "Hilfe bei AD(H)S: Ernährungstherapie statt Ritalin; Für Zappelphilipp-Kinder und kleine Träumer; Legasthenie" TB, 2004, 128 Seiten; ISBN: 978-3426669358 (**Siehe auch Stefan Schaub**)

Albert von Haller "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration" Hypokrates, 10. Aufl., ISBN: 978-37773-1698-7 (**Dr. Price, Frische Nahrungsmittel verhüten Degeneration**)

Albert von Haller "Macht und Geheimnis der Nahrung... Grundlagen von Leben und Gesundheit" 4. erw. Aufl.; ISBN: 978-3930634071 (**frisch geschlachtet, fangfrisch, Frischkost ist nötig!**) siehe: [Frischkost](#)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Leseprobe aus dem Buch: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Nahrungs-Intoleranzen:

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit" 2/2004; ISBN: 978-3131053824

Steigenberger, Heide "HISTAMIN. Genießen trotz Unverträglichkeiten" 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2

Nesterenko, Sigi "Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit: Histamin - häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!" 151 Seiten, Verlag: Rainer Bloch; 2010, ISBN: 978-3981095180

Fritzsche, Doris „Nahrungsmittel-Intoleranzen. Laktose – Fruktose – Histamin“ GU: 2009; 9x15 cm; 978-3-8338-1368-9

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

Schäfer, Christiane "Praxisbuch Lebensmittelallergie: ... Diagnose, Therapie" 228 Seiten, 3/2005

Buchart, Karin "Gut leben mit Nahrungsmittelallergien. Mit Diätplan und Rezepten" Innsbruck: 2008; 259 Seiten,

Wolzt, Michael "Gesund essen & trotzdem krank. Gluten-, Lactose-, Fructose-, Histamin-Intoleranz" 2008; ISBN: 978-3902552013; 144 Seiten (**Solide Schulmedizin; seine Diätvorschläge jedoch mit Fragezeichen**)

Ledochowski, Maximilian "Wegweiser: Nahrungsmittel-Intoleranzen. Wie Sie ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben" TRIAS: 2009; 192 Seiten; ISBN: 978-3-8304-3474-0 (Laktose-, Fructose-, Gluten-, Histamin)
Ledochowski, M. "Laktoseintoleranz und Milchunverträglichkeit" Innsbruck: 2008; www.lactose.at
Ledochowski, Maximilian "Brot-, Gluten- und Getreideunverträglichkeiten" Innsbruck: 2008; www.fructose.at

Kohlenhydrate reduzieren!

Sears, Barry "Das Optimum. Die Sears-Diät" Ullstein TB, 2003, ISBN 3-548-36599-X, auf Englisch:
Sears, Barry "The ZONE ... Balance Your Hormone and Insulin Levels. Avoid the Dangers of Bad Carbohydrates"
Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldmann TB 16793; 2006
McCullough, Fran "Leben ohne Kohlenhydrate. Die Langzeitanwendung kohlenhydratarmer Diäten" deutsch, 136 Seiten, Novagenics, Arnsberg: 2004; (engl. "Living Low-Carb")
Heber, Dr. David "Die L.A.-Diät. Dauerhaft abnehmen - wissenschaftlich fundiert und gesund..." TB, 415 Seiten, 2005; ISBN: 978-3442167067. (genügend Eiweiß und Fett für Muskelaufbau wird gefordert)
Funck, Dr. Wolf „Metabolic Balance. Die Diät. Schluss mit Hungerkuren! Das individuelle Ernährungs-Programm." Südwest-Verlag, München: 2005 (glykämische Last, GLYX, zu viel Soja, Hülsenfrüchte)
Gittleman, Ann Louise "Ernährung nach dem Stoffwechsellyp" TB; ISBN: 3-89385-424-X;
Prinzhausen, Jan „Arbeitsbuch Abnehmen. Ernährungsformen für verschiedene Stoffwechsellypen." akademos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; über ketogene Diäten!
Jetter, Marion "3 Typen-Diät. Eiweißtyp / KH-Typ / Mischtyp" 2005; ISBN: 3426641445 (eine überzeugte praktizierende Vegetarierin wurde durch Krankheit hin zu Metabolic Typing Diet bekehrt)
Sinner, D. "Die Modified FAT-FAST Diät. Der 4-Wochen Diät-Turbo für ultimativen Fettabbau" 2005, Ketogene Diät, www.matrixx.cc ISBN 3-937372-02-4 (Diät für effektiven Abbau von Körperfett)
Warnecke, Mark "Die Warnecke Diät. Low-Carb ... vom Arzt und Spitzensportler" 144 Seiten, 2006
Fiedler, Wolfgang "Aber bitte kohlenhydratarm: Fleischgerichte" Rezepte, 92 Seiten, 2009; 978-3868503227
Aaken, Ernst van "Programmiert für 100 Lebensjahre: Wege zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit" 1999. 10. unveränd. Auflage, Aachen: 1999, 362 Seiten, ISBN: 978-3891241929 (Ausdauersport...)
Bolland, Dr. med. Axel "Pro Gesundheit - Contra GLUTEN. Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz..." Co'Med: 2006; ISBN: 3-934672-15-9; 220 Seiten; 17 x 24 cm
Ledochowski M. "Brot-, Gluten- Getreideunverträglichkeiten" Innsbruck: 2009; 55 Seiten; www.Fructose.at
Bitten Jonsson / Pia Nordström "Zucker, nein danke! Was Zucker in ihrem Körper anrichtet" München: 2006; ISBN: 978-3442168019, 320 Seiten (Lesenswert; vieles zum Thema Zucker-Sucht, Suchtgefahr wie bei Tabak und Alkohol)
Martin, Michael "Das Hypoglykämie-Syndrom: Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie - die andere Zuckerkrankheit" 3. Köln: 2001. ISBN 3-930620-316. (Keine leichte Lektüre)
Steward, H. Leighton "Zucker-Knacker. Ernährungskonzept" Kohlenhydrate, Goldmann 16206
Heller, Dr. Richard "Die Fressbremse. Schluss mit Übergewicht bei Kohlenhydratsucht" TB, 16357
Rauch, Dr. med. Erich "Die Kohlenhydrat-Falle. Was an den gängigen Ernährungslehren falsch ist" Haug, Stuttgart 2003; ISBN 3-8304-2097-8; (Gesundheit = Nahrung + Verdauung; er vertritt F. X. Mayr; GLYX)
Körprich, Andreas "Diät ohne Diät... LessCarb-Programm" systemed, Lünen. ISBN: 978-3927372320
Schulze, Sibylle Magdalene "Diät, gehasst, geliebt!" ISBN: 978-3-938271-28-5 (Erfolg mit der Atkins-Diät)
Berger-Lenz, Monika „Wir haben das Hungern satt. Ein Low-Carb-ABC“ zum Abnehmen www.ketario.de
Jochims, Inke "Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszustiegen" 2., vollständig überarbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3-9808847-8-5 (gut)
Pieper, Werner "Das Zucker-Buch. Süßer Genuss und bittere Folgen" 2005, ISBN 392270851X
Pies, Josef "Heilende Zucker. Gesund durch Glykonährstoffe" 2004; 3-935767-45-5;
Oberbeil, Klaus "Die Zuckerfalle. Wie uns das weiße Kristall dick und krank macht und was wir dagegen tun können" 2004, 176 Seiten. Oberbeil, Klaus "Schlankheitsformel WASSER"
Geising, Dr. med. Hermann "Die beste Waffe des Körpers: ENZYME. Aktivieren Sie Ihre Biokatalisatoren" 11. überarbeitete Auflage 2002; Herbig, ISBN: 978-3776622850 www.herbig.net

Schilddrüse:

- Hotze, Lothar-Andreas "Schilddrüse: Mehr wissen - besser verstehen. Der Weg zur sicheren Diagnose und den besten Therapien" **April 2008!** ISBN: 978-3830434276; 160 Seiten
- Leibold, Gerhard "Schilddrüsenkrankheiten " ISBN: 978-3035050462; 2004; 141 Seiten
- Gabriele von der Weiden "Schilddrüse: Das unterschätzte Organ. Von Müdigkeit bis Herzrasen: wie die Schilddrüse Ihren Stoffwechsel steuert" Stuttgart: TRIAS, 2003. 126 Seiten ISBN 3-8304-3143-0
- Rieger, Dr. med. Berndt "Die Schilddrüse. Balance für Körper und Seele" 2007; ISBN: 978-3-7766-2545-5;
- Shomon, Mary J. "Die gesunde Schilddrüse. Was Sie unbedingt wissen sollten über Gewichtsprobleme, Depressionen, Haarausfall" **Unterfunktion** (Living Well With Hypothyroidism) 3. Aufl. 2002. 978-3-442-16388-5
- Herrmann, Heike "Hilfe, ich werde immer dicker. Gewichtszunahme / Jodmangel / Schilddrüsenunterfunktion"

W A S S E R:

- Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003) ISBN: 978-3935767255 Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB
- Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. ("Your Body's Many Cries for water") ISBN: 978-3924077839 Siehe seinen Vortrag (30 Seiten): [wasser3.pdf](#) =500 KB
- Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Krebs, Depression..." (Obesity, cancer, depression, 2005) ISBN: 978-3935767590
- Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus" ISBN: 978-3932098819 (**Spezialteil: Salz, Wasser; die Niere braucht unbedingt Salz, um Wasser auszuscheiden**)
- Internet: http://josef-stocker.de/H2O_concept_Wasseraufbereitung.pdf
- Sang Whang "Der Weg zurück in die Jugend" (Mit ionisiertem, basischem Wasser???) 2006; 96 Seiten, €10,-; <http://www.ionizers.org/alkalife2.html> ISBN: 9783833414855 English: Reverse aging; ISBN: 978-0966236316 http://www.wasserzentrum.sanuslife.net/shop.php?lang=de&cms_nav_id=39 Wasserionisierer - ob es so einfach geht?
- Schulz, Andreas "Geräte zur Wasserbelebung... mit Tests von 40 Geräten" 2006, ISBN: 978-3038003106
- Oschmann, James "Energiediagnostik. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis" 246 Seiten; 978-3-437 572 401
- Coats, Callum "Naturenergien verstehen und nutzen. Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen" Omega: 5/2005; 460 Seiten; ISBN: 978-3930 243-143 (**wertvolles Kompendium**) Weitere Literatur: [Wasserliteratur](#)
- Bartholomew, Alick "Das Verborgene in der Natur. Die wegweisenden Einsichten von Viktor Schauburger" München: 2006; geb. 317 Seiten; (engl: Hidden Nature. 2003), ISBN: 978-3-03800-2970; www.at-verlag.ch
- Literaturliste über Wasser...: siehe: <http://josef-stocker.de/wasserliteratur.pdf>
- Bruns, Bernd "Achtung Wasser. Einblicke in die Seele des Wassers" 978-3981072808
- Will, Reinhold „Gesund durch Wasser. Krankheiten vorbeugen und heilen“ 2004; 3-363-030436
- Holst, Ulrich "Die Geheimnisse der Wasserbelebung... Trinkwasser veredeln" www.ulrich-holst.de/
- Jhon, Mu Shik "Hexagonales Wasser. Der Schlüssel zur Gesundheit" 2008; www.mobiwell.com 978-3981031812
- Gienger, M. + Glaser G. "SALZ. Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift? Über den richtigen Umgang mit einer lebensnotwendigen Substanz" Neue Erde Verlag, Saarbrücken: 2003
- Teruo Higa / Ryuichi Chinen "EM - Salz. Vitalität und Gesundheit..." ISBN-13: 978-3442216963
- Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen" ISBN: 978-3939865025 www.hygeia.de
Inzwischen gibt es: Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. "Juli 2009; ISBN: 978-3-927372-47-4 [Vitamin_D.pdf](#)
- Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erweiterte Aufl.; ISBN: 978-3-939865-03-2 [info\(at\)hygeia.de](mailto:info(at)hygeia.de)
- Klein, Thomas "Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel. Falsche Theorien und wirkliche Ursachen. Ein Wegweiser zur Selbsthilfe..." 2. erw. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-939865-04-9 www.hygeia.de (**vegetarisch!**)
- Fleischhauer, Steffen/ Jürgen Guthmann/ R. Spiegelberger "Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden" 247 Seiten; AT Verlag; Auflage: 2007; ISBN: 978-3038003359
- Heiß, Erich „Wildgemüse und Wildfrüchte - Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer Nahrung“ Lebenskunde-Vlg. 334 Seiten; 4/2000; ISBN: 978-3921179406

Rosedale, Ron "The Rosedale Diet. Turn Off Your Hunger Switch! Live Longer" watch your LEPTIN

Bernstein, Dr. Richard „Dr. Bernstein’s Diabetes Solution“ 490 Seiten, Revised & Updated, 2003 (nicht GLYX, sondern die Gesamtmenge der KH ist ausschlaggebend; dasselbe sagt auch Lutz...)

Groves, Barry "Eat Fat - Get Thin! Kohlenhydratarme Diäten dürfen nicht proteinlastig sondern müssen fettbetont sein: <http://www.second-opinions.co.uk/>

FACT: Civilised humans are the only the only chronically sick animal on the planet.

Facts about Fats: <http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny.html>

Wallach, Joel D. "Hell's Kitchen" Obesity and carbohydrates. www.newcenturypress.com

Caldwell B., Jr. Esselstyn "Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure" Avery Publishing Group, Februar 2008

Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure, Constipation, Hemorrhoids, Irritable Bowel Syndrome, Ulcerative Colitis, Crohn's Disease, and Colon Cancer " **Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund!** www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace www.fibermenace.com

Graham, Douglas N. "Grain Damage. Rethinking the High-Starch diet"

Braly, James "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag; ISBN: 978-158 333 1293

Braly, James "Hidden Food Allergies: Is What You Eat Making You ill?"

Smith, Melissa Diane "Going against the Grain: How Reducing and Avoiding Grains Can Revitalize your Health" 304 pages; ISBN: 0-658-01722-5 www.diabetescontrol.com www.melissadianesmith.com

Weger, Dr. Georg S. "The Genesis and Control of Disease" Reprint 2004; (Gegen Körnernahrung)

Enig, Mary "Know Your Fats" Bethesda Press, Maryland:2001

Lutz, W. "Life without bread scientific basis for low carbohydrate diets" abridged version; look at: **Christian B. Allan, Wolfgang Lutz "Life Without Bread: How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life"** Keats Publishing, Los Angeles, 2000 (Paperback, 240 pages). ISBN: 0-658-00170-1

Bowden, Jonny "Living the Low-Carb Life. From Atkins to the Zone." 2004;

Mercola, Dr. Joseph "The NO-GRAIN Diet. Conquer Carbohydrate Addiction..." 2003;

Brostoff, Jonathan "Food Allergies - Food Intolerance"

Maleki, Soheila "Food Allergy" 2006, Euro 102,-

Säure- Basen- Gleichgewicht:

Bachmann, Robert "Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht. Mit 7-Tage-Programm" TRIAS 3/2006, 204 Seiten, ISBN: 978-3-8304-32388 (empfehlenswert)

Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberhythmus“ Stuttgart: ³1999, www.Hippokrates.de

Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma... heilt man anders. Teil 2“ (Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule) 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Übersäuerung und Mineralienverlust: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos)

Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)

Elmau, Dr. med. Helmut "Bioelektronik nach Vincent. Säuren-Basen-, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt in Theorie und Praxis" Biophysikalische und biochemische Betrachtungen; 300 Seiten; 2/2001; 9783932935329

Limburg Stirum, John "Moderne Säure-Basen-Medizin. Physiologie - Diagnostik - Therapie" Hippokrates Verlag; 2008; ISBN: 978-3-8304-53871; 165 Seiten (wissenschaftlich sehr fundiert) € 41,-

Young, Robert und Shelley "Die pH-Diät: Schlank und gesund durch das Säure-Basen-Gleichgewicht" TB; 2006; ISBN: 978-3442168460 (mit Rezepten; empfiehlt basische Grassäfte)

Young, Robert "Die pH-Formel: Für das Säure-Basen-Gleichgewicht" TB; ISBN: 978-3442163748

Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite-Übergewicht-Haarverlust. Mit Body Reset: attraktiv, schlank, vital, ein Leben lang" 106 Seiten, ²2004; 3-907875-00-1 (sie empfiehlt die säurearme Schaub-Kost)

Wacker, Sabine "Basenfasten: Das 7-Tage-Erfolgsprogramm für Eilige" Stuttgart:2004

Fischer-Reska, Hannelore "Die Entsäuerungs-Revolution. Die intrazelluläre Entsäuerung"³⁻⁵¹⁷⁻⁰⁶⁶⁹⁶⁻⁶

Worlitschek, Michael "Die Praxis des Säure-Basen-Haushaltes" Stuttgart: 2003 (F. X. Mayr)

May-Ropers, Dr. med. Christiane "Nie wieder sauer. Die Säure-Basen-Balance" 978-37766-1984-3

Sulzberger, Margrit "Säure-Basen-Kochbuch. Grundlagen, Behandlung, Ernährungsempfehlungen und 70 Rezepte" von [Margrit Sulzberger](#) 2001; 978-3855027552

Besson, Philippe-Gaston „Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht“ NaturaViva

Hosch, Harald "Gesund durch Entsäuerung. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen"

Vasey, Christopher "Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Übersäuerung vorbeugen und behandeln" 4., überarb. Aufl., ISBN 3-310-00226-8; ("L'équilibre acido-basique"); (Seite 90 ff: [Obst tut nicht allen gut](#))

Jentschura, Peter / Josef Lohkämper "Zivilisatose-los leben - frei von den Zivilisationskrankheiten" Münster: 2004; ISBN: 3-933874-30-0; 376 Seiten (leider zu viel Esoterik, New-Age, Anthroposophie...)

Zum Nachdenken:

Pollmer, Udo "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Halbwahrheiten" überarbeitete Neuauflage: 2007; ISBN: 978-3821856919; 368 Seiten.

Pollmer U. "Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung" 2001; Kiepenheuer, TB: 366 Seiten

Ehgartner, Bert "Lob der Krankheit. Warum es gesund ist, ab und zu krank zu sein" TB 382 Seiten; 2010 [www.luebbe.de](#) ISBN: 978-3-7857-23227 (Golfkriegssyndrom wegen Aluminium im Impferum: 197 ff)

Fluck, Beate "Teuflisches. Anatomie eines globalen Verbrechens" Fischer: 2009; 519 Seiten; ISBN: 978-3-899 504 552 (Wir werden von der Nahrungsmittelindustrie betrogen und künstlich krank gehalten)

Neukirchen, Heide "Der Pharma-Report. Das große Geschäft mit unserer Gesundheit" 272 Seiten

Langbein, Kurt „Das Medizinkartell. Die sieben Todsünden der Gesundheitsindustrie“ 3492238726

Lynne McTaggart „Was Ärzte ihnen nicht erzählen" Sensei; ISBN 3932576551

Coleman, Vernon "Wie Sie Ihren Arzt davon abhalten, Sie umzubringen" Kopp Verlag

Karl Krafeld, Stefan Lanka "Impfen - Völkermord im Dritten Jahrtausend? Mit Beiträgen zur Geschichte und Aufklärung von AIDS, BSE, MKS" 3., Aufl. 2003; ISBN: 3937342001

Buchwald, Gerhard "Impfen - das Geschäft mit der Angst" Auflage 2008; ISBN: 978-3891891780

Delarue, Ferdinand /Simone "Impfungen, der unglaubliche Irrtum" 8/2008, ISBN: 978-3875691054

Coulter, Harris "Impfungen, der Großangriff auf Gehirn und Seele" 5/2004; ISBN: 978-3875691085

Jürgenson, Johannes "Die lukrativen Lügen der Wissenschaft" Ewertverlag ISBN 3-89478-699-x, Mühlenstrasse 14, D-49762 Lathen/Ems Telefon: 05933-92620 + 92622, Fax: 05933 - 92621

Torsten Engelbrecht, Claus Köhnlein "Virus-Wahn. Vogelgrippe (H5N1), SARS, BSE, Hepatitis C, AIDS: Wie die Medizinindustrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliarden-Profit macht" Emu; 4., überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 3-891891474

Ruesch, Hans "Die Pharma-Story" 2002, ISBN 3-88 72 10 271 (Pharma und Profitgier)

Weiss, Hans "Korrumpierte Medizin" 2008, 256 Seiten, ISBN: 978-346 204 0371,

Blüchel, Kurt G. „Heilen verboten - töten erlaubt ... Gesundheitswesen“ 416 Seiten

Blech, Jörg "Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden" ISBN: 978-3596158768

Blech, Jörg "Heillose Medizin: Fragwürdige Therapien und wie Sie sich davor schützen können" 240 Seiten; Fischer Taschenbuch: 2007; ISBN: 978-3596179169

Goris, Eva "Unser kläglich Brot. Gesunde Ernährung kommt nicht aus der Tüte" ISBN: 3426274132

Markus Groll / Gernot Loitzl "Die 50 größten Bio-Lügen. Die gängigsten Irrtümer rund um Bio" 2007

Braunschweig-Pauli, Dagmar „Die Jod-Lüge“ (krank wegen anorganischem Jod); 256 Seiten

Harris, Marvin "Wohlgeschmack und Widerwillen. Die Rätsel der Nahrungstabus" Stuttgart; ISBN: 3-608-93123-6; (Warum gibt es "Heilige Kühe", Pferde, Schweine, ... Milch: Lust und Unlust)

Thema EVOLUTION, wie Leben entstand:

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719 (Wertvolles zum Thema Evolution, Krebs, Ernährung)

Kessler, Hans "Evolution und Schöpfung in neuer Sicht" 221 Seiten, 3. Aufl. 2010, ISBN: 978-3-7666-12878
Klärung der Begriffe: Kreationismus, Naturalismus... Fundamentalismus - von einem Theologen. Lesenswert!

Mel Greaves "Krebs - der blinde Passagier der Evolution" 284 Seiten, 2003 (2000), ISBN: 978-3540436690

Kempermann, Gerd "Neue Zellen braucht der Mensch: Die Stammzellforschung und die Revolution der Medizin" piper, Mü 2008, 286 pag, ISBN: 978-3492051798 **(Krebs durch mutierte, entgleiste... Zellen)**

Benke-Bursian, Rosemarie "Evolution: Das große Buch vom Ursprung des Lebens bis zur modernen Gentechnologie" (Gebundene Sonder-Ausgabe; nur Euro 20,-)

Shubin, Neil "Der Fisch in uns. Eine Reise durch die 3,5 Milliarden Jahre alte Geschichte unseres Körpers" (Paläoanthropologie; kurzweilig und spannend) 288 Seiten; 2009; ISBN: 978-3596174423

Menschen der Urzeit. Die Frühgeschichte der Menschheit von den Anfängen bis zur Bronzezeit. ("People of the Past") Göran Burenhult. www.karl-mueller-verlag.de 464 Seiten; ISBN 3-8336-0119-1

Barry Cunliffe **"Illustrierte Vor- und Frühgeschichte Europas"** Campus Verlag; 3-88059-979-3

Carroll, Sean "Die Darwin-DNA: Wie die neueste Forschung die Evolutionstheorie bestätigt"

Carroll, Sean B. "Evo Devo. Das neue Bild der Evolution" 2008, 380 Seiten; 978-3940432155; E 45,-
Evolutional development bezeichnet den Wissenschaftszweig der evolutionären Entwicklungsbiologie.

Bauer, Joachim "Das kooperative Gen. Abschied vom Darwinismus" (not the fittest is winner)

Kutschera, Ulrich "Tatsache Evolution. Was Darwin nicht wissen konnte" ISBN: 978-3423247078

Zrzavyy, Jan "Evolution: Ein Lese-Lehrbuch" 493 Seiten, Sept. 2009; ISBN: 978-3827419750

Ernst Peter Fischer "Das große Buch der Evolution" geb. 416 Seiten; Sept. 2008; ISBN: 978-3771643737;

Mersch, Peter "Evolution, Zivilisation und Verschwendung: Über den Ursprung von allem" 4/2008

Junker, Thomas "Die Evolution des Menschen" 127 Seiten; 2009

Mayr, Ernst "Das ist Evolution" 384 Seiten, 2006, ISBN: 978-3442153497; TB

Gott als Designer? Theologie und Naturwissenschaft im Gespräch. Herrenalber Forum Band 58. TB, 146 Seiten. Herausgegeben von Jürgen Audretsch und Klaus Nagorni. (Mit der Bibel gegen die Evolution?). 978-3-89674-559-0

Vergriffene wertvolle Bücher:

Felix, Dr. Alexander "Das Schlankheitskonzept" 4.erw. Aufl., Köln: 1976; vergriffen; **Low-Carb, sehr lesenswert.**

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 534 S.; Leipzig 1893.
 Download: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie getreidefreie Frischkost** (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker; Klaus Hoffmann; R. Steintel...)

Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich! Lesenswert.**

Ross Horne ... (Er schadete sich mit der Pritikin-Getreidekost und schrieb nachher Bücher dagegen; nur Englisch)

Steintel, Dr. Reinhard "Das natürliche Ernährungsgesetz"

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." 1992
 Auszug als e-book: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Cleave T. L. „Krank durch Zucker und Mehl“ D-87659 Hopferau; 1983. 3-922434-05-3. **Die Statistiken von Cleave beweisen, dass ab dem Zeitpunkt der Einführung von Zucker und Weißmehl bei Naturvölkern alle unsere Zivilisations-Krankheiten auftauchen. Die verkehrte Schlussfolgerung daraus war: man nehme statt Weißmehl nun Vollkorn, "Vollwertkost" der richtige Schluss wäre gewesen: "Meide alle Stärkemehle, Meide Zerealien, jedes Getreide..."** siehe: Emmet Densmore

Cleave T. L. "Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen..." 176 Seiten, Bircher-Benner Zürich.
 siehe: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

In jedem der folgenden Bücher sind einige wesentliche Irrtümer - aber auch einige Goldkörner:

Agatston, Dr. Arthur "Die South Beach Diät" 2004; ISBN: 3-426-66963-3 **(geht nach GLYX; und hat viele Rezepte)**

Montignac, Michel "Essen gehen und dabei abnehmen" dtv, 13. Auflage 2003 **(er empfiehlt Kohlenhydrat-Reduktion, hat aber noch zu viel Vollkorn, Stärkemehl. Montignac geht nach GLYX und hat eine falsche Fetttheorie, Seite 36)** - besser ist Schaub Stefan!

Hyman, Dr. Mark "Die Megabolic-Diät. Automatisch schlank mit dem Power-Stoffwechsel" München: 2008; Goldmann TB, ISBN: 978-3-442-16944-3; (Originaltitel: Ultrametabolism)

Bien, Ursula "Das Bi(e)näre System. Intelligentes Gewichtsmanagement" Aachen: 2008; ISBN: 978-3-940459-69-5, 396 Seiten, Euro 24,80 (**Sie ist Industriebhörig; sie geht nach der LOGI-Methode >>Lexikon Wikipedia**)

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, Gräfe und Unzer, München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (**Richtig: Kohlenhydrate plus Fett macht sicher dick; Leider zu viel Vollkorn, Soja, ...**)

Gassert B. & Petra Linné "66 Ernährungsfallen... und wie Sie mit LOW CARB zu vermeiden sind" 2010; 978-3-927 372 559

Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur Biophotonik" Haug, 3. überarbeitete Aufl.

Weill, Pierre "Sind wir morgen alle Dick? 40 Jahre **Ernährungslügen**" (französisch); systemed 2009; 978-3-927372-528

Atkins, Dr. Robert "**Diät-Revolution...** Weg zu gesunder Schönheit" 5. Auflage 2004, Fischer TB
Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins **DIABETES-Revolution**" Goldmann TB 16793; 2006

Atkins (Weitere Titel): „Forever young mit der Atkins-Diät“; „Atkins for Life. Dauerhaft schlank“; „Die neue Atkins Diät. Abnehmen ohne Hunger (Rezepte)“ „Atkins - Basics" Grundlagen und Rezepte. 2005 (**Atkins ist lehrreich; Fehlerkorrektur bei Seifert**)

Strunz, U./Jopp, Andreas „fit mit fett; gute fette von killerfetten unterscheiden; herzinfarktrisiko senken“ ISBN 3-453-86154-X (**Strunz verteufelt zu unrecht nicht nur Transfette, sondern auch gesättigte, tierische Fette**)

Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein" München: 2004; 3-453-120027 (**zu viel Vollkorn, gegen tierisches Fett**)

Binder, Franz / Josef Wahler "Zucker - der süße Verführer" ISBN 3935767374 (**zu sehr nach Bruker Vollwertküche; statt Low-Carb**)

Worm, Nicolai "Low-Carb. Die Ernährungsrevolution. Kochen Sie sich schlank" 3-7742-6742-1 (**zu viel Brot, Stärke**)

Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten" Books on Demand, ISBN 978-3833417986 www.basisallergie.de (**Kuhmilch-, Getreide-Unverträglichkeit - "Flaschenkinder"; homöopathisch**)

Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus" ISBN: 3-932098-81-1 (**Spezialteil: Salz...**)
Batmanghelidj, F. "Rückenschmerzen & Arthritis" ISBN: 3-932098-23-4 ("Back pain & rheumatoid joint pain")
Batmanghelidj, F. "Wassertrinken wirkt Wunder. Erfolgsberichte von chronisch Kranken. Ein Mutmacherbuch"

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 978-3442136353 (**Wie Densmore gegen Stärke**)
Wandmaker "Rohkost statt Feuerkost" TB; 978-3442139125 <http://www.helmut-wandmaker.de/index.htm>
http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf

Walker, Norman W. "Auch Sie können jünger werden" TB, ISBN: 978-3-442136933; (Gegen Stärke)
Walker, Norman W. "Darmgesundheit ohne Verstopfung" ("Colon Health") 1998 (**Walker wurde 99 Jahre alt /nicht 116**)
Walker, Norman W. "Natürliche Gewichtskontrolle" Waldthausen (**total gegen erhitzte Stärke, erhitzte Fette, Milch**)
Walker, Norman W. "Täglich frische Salate erhalten ihre Gesundheit" Goldmann, ISBN: 978-3442136810

Wolfe, David "Die Sonnen-Diät. Ein vegetarisches Programm" (**Er betont + empfiehlt 1/3 Fett! - das ist positiv**)

Berendes, Axel / Hoffmann K. "Osteoporose. Mythen, Maßnahmen, Medikamente" 2003, 4flamingos

Moritz, Andreas "Timeless Secrets of Health & Rejuvenation. The Natural Healing Power That Lies Dormant Within You. Break-through Medicine for the 21st Century" 5/2009; 520 Seiten (205 x 280 x 28 mm); ISBN: 978-0-979 2757-5-3 (**zu vegetarisch**)

Konz, Franz "Der Große Gesundheits-Konz. Wildkräuter, Urmedizin gegen Krebs..." [Bund für Gesundheit](http://www.bund-fuer-gesundheit.de), Talstraße 34, D-52525 Heinsberg; (**nur Roh, nur Obst, Gemüse, Wildkräuter; zu sehr vegetarisch: zu wenig Eiweiß und Fett**)

Peiter, Jamila "Pro und contra Rohkost-Ernährung" Access Verlag, ISBN: 3-927027-08-1 (**zu sehr östliches Weltbild**)

Diamond; Harvey und Marilyn "Fit fürs Leben. Fit for Life" Goldmann; 3-442-13533-8 (**Obst-Rohkost, Vegetarier**)

Diamond, Marilyn „Neue Esskultur mit Sonnenkost“ Waldthausen 3-926453-22-2 (**Gute Kombi-Regeln; zu viele KH**)
Diamond, Marilyn „Fit für's Leben“ Teil 1 und 2. (**Rohkost, zu einseitig vegetarisch >> siehe [Frischkost](http://www.frischkost.de)**)

Geryl, Patrick "Topfit mit Sonnen-Kost. Richtig Ernährung für Sportler" (**vegan, Obst-Rohkost**) Waldthausen1995

Bond, Geoff "Natural Eating. ...essen was der Körper braucht" [Geoff Bond](http://www.geoffbond.com) (**gute Essens-Kombinationen; falsch über Fette**)

Meyer zu Schwabedissen, Dr. med. Otto "Praktische Medizin. Nahrungsintoleranz - Der unerhebliche Befund" 528 Seiten, Euro 50,-; ISBN 3-928207-407; D-77855 Achern, Rosenstraße 28; Tel: 0049 - (0)7841 - 3331 (**Es gibt keine an sich „gesunde Kost“**)

Kühni, Werner/ Walter von Holst "Kolloidales Silber als Medizin: Das gesunde Antibiotikum" 143 Seiten, AT Verlag; 5. Auflage: 2008, ISBN: 978-3038003557 (**sehr viel Esoterik beigemischt**)

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank?" Natura Viva; ISBN: 978-3-891890455; (**vergleiche: Rollinger Maria "Milch**)

Schatalova, Galina "Wir fressen uns zu Tode. Konzept für ein langes Leben" Goldmann TB, München: 2002; (**eine russische Ärztin empfiehlt "Living Food" Lebende Zellen, vegetarisch; Kalorienzählen ist out**)

Schatalova, Galina "Heilkräftige Ernährung. Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit" 2006; Goldmann TB (**Mische nie pflanzliches und tierisches Eiweiß; benütze "lebende" Nahrung**)

Dalichow, Irene "SALZ. Ein Urheilmittel neu entdeckt" Arkana-Goldmann, 3-442-21631-1; (**zu viel Esoterisches**)

Jentschura, Peter /Josef Lohkämper "Gesundheit durch Entschlackung" ISBN 3-933874-33-5 (**viel Esoterik dabei**)

Comby, Bruno „Stärken Sie Ihr Immunsystem durch natürliche Ernährung“ 1995; Waldthausen/ NaturaViva/ Hädecke.

Sommer, Walter "Urgesetz der natürlichen Ernährung" vergriffen! (radikaler Vegetarier: er warnt richtig vor Getreide und Milch)
Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) www.cosmopan.de
"Hausnachrichten" noch erhältlich! Sommer-Schriften als Download: <http://www.cosmopan.de/index2.html>

Schmitt, Dieter "Das Wasser-Praxisbuch. Wissenswertes über ... Umkehrosmose, Wasserbelebung" ISBN: 978-3-930403-615

Desnizza, Dr. med. Volker "Schmerzfrei durch Kochsalz(-Injektionen)" Erfolge bei Bandscheiben... 3-8025-1604-4

Dorschner, Alfred "Naturheilkunde - der Weg für Dich!" 3-924411-14-X (Das grüne Blatt; Rohkost; Dauerdusche)

Hellmiß, Margot / Falk Scheithauer "Natürlich behandeln mit HEILERDE" Südwest; 3-517-07801-8 (anorganisch?)

Burger, Guy-Claude "Die Rohkost-Therapie, Instinkt-Therapie" Heyne; 978-3453144651 (Trotzdem starb Burgers Frau jung an Krebs: Nicht alles Rohe ist auch gesund oder bekömmlich, unser Nahrungs-Instinkt ist sehr fraglich)

Die Bücher von Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Waerland, Schnitzer, J. Evers, Dr. Werner Kollath, Dr. C. Leitzmann, Dr. Jackson, Jarvis, Wolfgang Spiller; Ohsawa Makrobiotik ... haben wohl je einige gute Hinweise, aber ich lehne sie ab, weil sie zu viel Getreide und Vollkorn empfehlen (auch zu viele Obstsäuren!), ebenso verwerfe ich die Ratschläge der "Heiligen Hildegard". Meine Überzeugung ist: Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke! Kohlenhydrate im Übermaß genossen bringen die vielen Zivilisationskrankheiten.

Vegetarier essen zu viele Kohlenhydrate (Stärkemehle vom Ackerbau; aber auch Obstzucker)

Getreide ist eine minderwertige Kost - und vor allem keine FRISCHE! Nicht tierisches Fett macht uns krank, sondern das Übermaß an Kohlenhydraten" - Milchprodukte aus der Molkerei sind toter Schrott (außer Butter). Wir essen zu wenig frische Nahrung. Massai, Mongolen, haben keine Arteriosklerose, denn sie haben ständig frische Nahrung, frisches vom Tier (schlachtfrisch, fangfrisch). http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Meine Gesundheits-Artikel in pdf-Format: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

10. August 2010

Diese Bücherliste: <http://josef-stocker.de/books.pdf> siehe: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>