

**Gesund ist:** kohlenhydratarm, säurearm, möglichst naturnah und erntefrisch! Low-Carb/High-Fat. **Es gibt keine Diät für alle gleich, auch nicht für jedes Klima. Immer aber gilt: meide Weizen, Getreide, Soja..**

## **Ernährung: die besten + wichtigsten Bücher zuerst!**

2017-05-10 books.pdf

**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](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

**"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** 390 pag.; 2015 <http://www.amymyersmd.com/autoimmunesolutionbook/>

**Myers, Amy "Die Schilddrüsen-Revolution: Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm bei Hashimoto, Über- und Unterfunktion"** Juli 2017 Myers **"The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -..."** 426 pages; Little Brown: Sept. 2016; ISBN: 978-0316272865

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund"** 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653

**Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"** mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Most Recommended! Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/>

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..."** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](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/](http://www.schaub-institut.ch/) ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012 (Leider Eier, Kartoffel, Milch)

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreiba-bies + Co."** 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113 (Verlust bewusster Kontrolle durch ein unterer-nährtes Vorderhirn)

**Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt"** 300 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 (Vergleiche: Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" 2011) **Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"** (English) Jimmy Moore (Autor) 2014

**Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..."** 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

**No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain** (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

**Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme"** (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#) **Sehr lesenswert!**

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

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

**Sanfilippo, Diane "Das große Buch der Paläo-Ernährung"** 432 Seiten; Riva: August 2014; Deutsch; ISBN: 978-3868834802 **groß:** 27,8 x 21,4 x 2,8 cm

**Steintel Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei...** [http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

**Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; 2016; ISBN: 978-3990252451 (hervorragende Zusammenfassung)

**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

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

**Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung"** 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646 <http://whole30.com/>

**Hartwig, Dallas & Melissa "RESET: Schalten Sie Ihre Ernährung auf gesund - Das 30-Tage-Programm"** 367 Seiten; Goldmann: 2016. ISBN: 978-3-442-17561-1; mit vielen Rezepten, besonders für Anfänger.

**Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"

**Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält"** (Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain) 368 Seiten; 2016; ISBN: 978-3442392971

**Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?"** 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015; ISBN: 978-3981620009 (gesünder durch Meiden von Getreide und Hülsenfrüchten; leider empfiehlt er Milch)

**LOW-CARB und PALEO:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Jacob, Aglaee "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues"** 396 Seiten; 2013; ISBN: 978-0988717206

**Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders"** (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805; Größe: 19 x 1,6 x 23,2 cm

**Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ..."** 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Cancer.

**Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen"** 184 Seiten; Systemed: 20. Juni 2016; ISBN: 978-3958140172

**Hamann, Brigitte "Magnesiumöl. Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen"** 192 Seiten; Kopp Verlag: 3. Auflage 2015 ISBN: 978-3864452345

**Coldwell, Leonard "Instinktbasierte Medizin. Wie Sie Ihre Krankheit ... und ihren Arzt überleben"** 417 Seiten; <http://www.jim-humble-verlag.com/> Juni 2015; ISBN: 978-9088791253

**How to Survive Your Illness and Your Doctor. Instinkt Based Medicine.**

**Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten"** 248 Seiten; Humble Verlag: Mai 2015; ISBN: 978-9088791239 <http://www.amazon.de/gp/product/9088791236>

**Thomas Klein; Helden, Raimund von "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben"** 775 (!) Seiten; <http://www.hygeia.de/osteoporose> 2016; ISBN 978-3-939865-14

**Helden, Raimund von "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie"** 150 Seiten, Hygeia-Verlag: 18. erw. Auflage 2015; ISBN: 978-3939865124

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

**Venesson, Julien "Paléo Nutrition"** (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

**Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht"** 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 "Wheat Belly: Lose the Wheat" 2011; ISBN: 978-1609611545

**Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie"** 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

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

**Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ"** ISBN: 978-3550080418

**Zschocke, Anne K "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung"** 368 Seiten; Knauer: 2014; ISBN: 978-3426657539

**Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"** 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; ISBN: 978-3848207923 Die Grundlagen von ketogenen Diäten.

**Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden: Wie sich beides für Jung und Alt erreichen lässt!"** 102 Seiten; 3. verb. Auflage 2013; ISBN: 978-1480254893 [www.miginfo.de](http://www.miginfo.de)

**Mersch, Peter "Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt: Wie man sein Wunschgewicht dauerhaft hält"** 90 Seiten; CreateSpace: 2012; ISBN: 978-1479338443 Light-Version von "Wie Übergewicht entsteht..."

**Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)"** ISBN: 978-3-8334-4638-2 [www.miginfo.de](http://www.miginfo.de)  
Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten; Du sollst die Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns trainieren: 371

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren"** 2004; ISBN: 978-3929002355 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) <http://www.paleodiet.com/>

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 285 Seiten; 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Es geht um die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate/Tag)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft“** 112 Seiten; ISBN: 978-3887600808

**Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch:... und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"** 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870

**Don't Go Veggie! 75 Fakten zum vegetarischen Wahn** von Udo Pollmer, Georg Keckl und Klaus Alf S. 222 Seiten; Hirzel Verlag, ISBN 978-3-7776-2416-7 <http://euleev.de/> (besser ist: Neumeister, Ulrich.)

**Bolland, Axel "Pro Gesundheit - Contra Gluten"** 220 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2006; ISBN: 978-3934672154; Sehr wertvoll. **Meide Gluten und Casein** (Getreide, Hülsenfrüchte, Kuhmilch)

**Price, Weston A. (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects"** 411 Seiten; Benediction Classics; ISBN: 978-1849027700; Größe: 22,8 x 15,2 x 3 cm. Sehr gut!

**Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen"** geb. 312 Seiten; Ennsthaler: Juli 2013; ISBN: 978-3850689182 Keine Angst vor Fett. Low-Carb-High-Fat [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de)

**Haller, A "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration"** 10. Aufl., Hyppokrates

**Kaayla T. Daniel "The Whole Soy Story: The Dark Side of Americas Favorite Health Food"** (Englisch) 457 Seiten; New Trends Pub 2005; ISBN: 978-0967089751 <http://www.wholesoystory.com/> Soja meiden.

**Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie"** 526 Seiten; Aurum: Nov. 2015, ISBN: 978-3899018943 (Sehr lesenswert - aber für Laien zu viele med. Fachausdrücke)

**Milch prinzipiell meiden! Kuh-Wachstumshormone, Laktose, Proteine...** <http://www.milchlos.de/>

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

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

**Terry Wahls (2014) "Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm"** 488 Seiten;  
VAK: 2014; ISBN: 978-3867311595 Sie empfiehlt mir zu viel Gemüse >> Ulrich Neumeister "Veggiewahn"

**Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Grundlagen der ketogenen Ernährung"** Christina Schlatterer, Gerd Knoll; 272 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3927372900  
"Ketogene Ernährung bei Krebs" 978-3-942772-43-3 2013 <http://www.keto-bei-krebs.de/>

**Kämmerer/ Schlatterer/ Knoll "Ketogene Ernährung bei Krebs. - Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen"** 172 Seiten; Systemed: 10. April 2014; ISBN: 978-3942772433 (Beschreibung der ketogenen Ernährung - vergleiche Peter Mersch) <http://www.keto-bei-krebs.de/>

**Kwasniewski, Jan "Optimal essen"** 2/2004, 191 Seiten (kohlenhydratarm wie Lutz!) Englisch:  
"Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

**Worm, Nicolai "Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller! Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstands-Falle"** 280 Seiten, aktualisiert und neu bearbeitet: 8/2010 (LOGI hat noch etwas zu viel Getreide)

**Richter, Nico "Paleo. Steinzeit Diät: ...115 Rezepte"** 224 Seiten; Christian Verlag: 2014; ISBN: 978-3862445905 <http://www.paleo360.de/> (Paleo meidet total: Getreide, Milch, Hülsenfrüchte)

**Wolfe, Liz "Eat the Yolks: Discover Paleo, fight food lies, and reclaim your health"** (English) [Kindle Edition  
1247 KB] Vorwort von Diane Sanfilippo; Gebunden 288 Seiten; Victory Belt Publishing: 2014; ISBN: 978-1628600193

**Iatroudakis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert"** [deutsch] 300 Seiten:  
Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848226542

**Iatroudakis, Michael "Die Ketogene Diät: Essen ohne Kohlenhydrate -Gewichtsreduktion (Abnehmen), Krebstherapie, Epilepsie, Alzheimerprävention"** 98 Seiten; 2014; ISBN: 978-1494867362

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

**Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung. Glykämischer Index und Glykämische Last - Ein-  
fluss 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 Ausdauer-  
sport"** 2009, 118 Seiten; ISBN: 978-3-940 698 032 (LOGI-Methode; zu viel Fabrikzucker, Weißmehl)

**Prinzhausen, Jan „Arbeitsbuch Abnehmen. Ernährungsformen für verschiedene Stoffwechselltypen"** akade-  
mos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; über ketogene Diäten!

**Pruimboom, Leo "Wirk + Kochbuch"** 304 Seiten, Spiralbindung; Bucher: 2014 ISBN: 978-3990181775

**Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank -  
Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ"** 328 Seiten; 4. komplett überarbeitete Aufl. 2013; ISBN: 978-3864100550  
[http://josef-stocker.de/stoffw\\_tischler\\_wollcott.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf) <http://josef-stocker.de/blut5.htm>

## **Mitochondrien, Burnout**

**Erpenbach, Klaus "Voll fertig! Bin ich nur müde oder schon krank? Mehr Energie und Gesundheit dank neuer  
Erkenntnisse aus der Mitochondrien-Medizin"** 208 Seiten; VAK: 2016; ISBN: 978-3867311786

**Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie"** 280 Seiten; Aurum in J. Kamphausen:  
Dez. 2015, ISBN: 978-3899018943

**Kuklinski, Bodo / Anja Schemionek "Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin?"** 224 Seiten; Aurum: 2014; ISBN: 978-3899017649

**Eichinger, Uschi "Der Burnout-Irrtum: Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel. Burnout fängt in der Körperzelle an. Das Präventionsprogramm mit..."** 170 Seiten; 5. verb. Auflage; ISBN: 978-3958140424

**Ohmer, Uwe "Chronische Erkrankungen erfolgreich behandelt mit der Regenerativen Mitochondrien-Medizin"** 199 Seiten (Din A 4); tao.de 2013; ISBN: 978-3-95529-206-5 (Nervenabbau; Amyotrophe Lateralsklerose; Burnout; Multiple Sklerose; Parkinson...)

**Druxeis, Maria E. "Mitochondrien: Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen"** 208 Seiten; Scorpio Verlag 30. März 2016; ISBN: 978-3958030503 (Nicht empfohlen)

**Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik)** 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

**Wallach, Joel D. "EPIGENETICS. The Death of the Genetic Theory of Disease Transmission"** 572 pages; New York: 2014; ISBN: 978-1-59079-149-3 Englisch! (Der Mensch braucht 90 essentielle Nahrungsbestandteile: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fette - und eine Glutenfreie (antiinflammatorische) Nahrung ohne Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, damit sind sehr viele Krankheiten heilbar!)

[https://www.google.at/search?q=wallach+joel&gws\\_rd=cr&ei=7mUHWcaJG5DKwALiv5\\_gCQ#spf=1](https://www.google.at/search?q=wallach+joel&gws_rd=cr&ei=7mUHWcaJG5DKwALiv5_gCQ#spf=1)

**Carey, Nessa "The Epigenetics Revolution: How Modern Biology is Rewriting Our Understanding of Genetics, Disease and Inheritance"** 339 Seiten; 2011 und 2014

**Allis, David "Epigenetics"** 650 Seiten Cold Spring Harbor Laboratory: 2015; 978-1936113590

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

## **Darmgesundheit - Heil und Unheil liegt im Darm!**

**Löchriger Darm - Leaky Gut:** [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

**Steintel Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei...** [http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 **"The Autoimmune Solution"** (Englisch) 390 Seiten; 2015

**Axt-Gadermann, Michaela "Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht"** 192 Seiten; Südwest Verlag: 3/2014; ISBN: 978-3517093659

**Sonnleitner, Katharina "Der Darm - Zentrum Ihrer Gesundheit"** 144 Seiten; Ernährung & Gesundheit: 2010; ISBN: 978-3927676213 **Gesunder Darm - Gesunder Mensch.**

**Jacob, Aglaee "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues"** (Englisch) 396 Seiten; Paleo Media Group: 2013; ISBN: 978-0988717206; Größe: 2,5 x 21,6 x 28 cm (an evidence-based, holistic, customized nutritional approach)

**Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ"** 288 Seiten; Ullstein: März 2014; ISBN: 978-3550080418 Vergnüglich geschrieben. Gut sind die Abschnitte über Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen. Viele Menschen sind glutensensitiv, wissen es aber nicht, da sie aufgrund eines fehlenden Nachweises von Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) von der Medizin falsch beraten werden.

**Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit: Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen"** 160 Seiten; Südwest Verlag: 7/2011 ISBN: 978-3517086675

**Rauch, Erich "Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr: Wie Sie richtig entschlacken, entsäuern und ein ganz neues Lebensgefühl gewinnen"** 126 Seiten; 43. Auflage: 2011; ISBN: 978-3830422884

**Vollmer, Joachim Bernd "Der Darm-IQ: Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert"** 240 Seiten; Integral: Mai 2014; ISBN: 978-3778792513

**Charisius / Friebe "Bund fürs Leben: Warum Bakterien unsere Freunde sind"** 319 Seiten; Carl Hanser Verlag; März 2014; ISBN: 978-3446438798

**Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können"** 200 Seiten Systemed März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Blähung, Verdauung)

**Schizophrenie: wegen Darm...** <http://www.scdiet.de/gehirn/gehirn.htm> (=Elaine Gottschall)

**Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders"** (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805

**Catsos, Patsy "IBS - Free at Last! ... Change Your Carbs, Change Your Life with the FODMAP Elimination Diet"** (Englisch) Taschenbuch; 180 Seiten; 2. Aufl. 2012

**Pimentel, Mark "A New IBS Solution: Bacteria - The Missing Link in Treating Irritable Bowel Syndrome"** (English) [Kindle Edition] 398 KB 172 Seiten; 2008

### **Schilddrüse - wenn Abnehmen nicht gelingt (Thyroiditis):**

**Kharrazian, Datis "Schilddrüsen-Unterfunktion und Hashimoto ANDERS behandeln"** (22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion. 316 Seiten; VAK: 2013; ISBN: 978-3-86731-120-5 **Pflichtlektüre**)

**Kharrazian, Datis "Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? When My Lab Tests Are Normal"** 342 Seiten; Elephant Press: 2010; ISBN: 978-0985690403

**Scheuernstuhl, Annelie "Natürliche Hormontherapie. Alles Wissenswerte über Hormone, die ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können"** 178 Seiten; 9. Auflage 2013; ISBN: 978-3899012446

**Platt, Michael E. "Die Hormonrevolution: Spektakuläre Behandlungserfolge bei Schilddrüsenstörungen, Migräne, Osteoporose, Wochenbettdepressionen, ADHS, ... Wechseljahresbeschwerden, Diabetes"** 234 Seiten; Kirchzarten: Vak-Verlag 2013; ISBN: 978-3867310451

**Gronegger, Irene "Schilddrüsen-Unterfunktion, Hashimoto und Hormone: Der Schritt-für-Schritt-Ratgeber"** 142 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1480201163 Schilddrüse und Stoffwechsel sind immer im Zusammenhang zu sehen. Die Schilddrüse und alle von ihr abhängigen Stoffwechselprozesse.

**Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ..."** 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Cancer.

**Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen"** 184 Seiten; Systemed: 20. Juni 2016; ISBN: 978-3958140172

**Brakebusch, L. "Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis: Ein Ratgeber"** A. Heufelder" 210 Seiten; Zuckschwerdt: Nov. 2013; ISBN: 978-3863711092 (**sehr gründlich und gut**)

**Grassl, Johann "Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse"** 112 Seiten; Maudrich: 2013; ISBN: 978-3851759822 Über 100 Rezepte

**Rieger, Berndt "Hashimoto Healing: Die ganzheitliche Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis"** 196 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1492179740

**Herrmann, Heike "Hilfe, ich werde immer dicker. Gewichtszunahme / Jodmangel / Schilddrüsenunterfunktion"**

**Bücher: Schilddrüse:** zum Thema: [http://josef-stocker.de/schilddruese\\_books\\_thyroid.pdf](http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf)

### **Die vielen Kohlenhydrate (Getreide, Zucker...) sind dein Feind!**

**John Yudkin & Robert Lustig "Pur, weiß, tödlich. Warum der Zucker uns umbringt - und wie wir das verhindern können"** 214 Seiten; 2013; ISBN: 978-3942772419 (Pure, White, Deadly)

**Yudkin, John "Pure, White and Deadly. How sugar is killing us and what we can do to stop it "** 2012; ISBN: 978-0241965283;

**Mosetter, Kurt et al. "Zucker. Der heimliche Killer. Wie wir krank und süchtig werden"** 192 Seiten;

GU: 2013; ISBN: 978-3-8338-2758-7 (Wolfgang Simon; Anna Cavelius)

**Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"** [Englisch] 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN: 978-1594631009

**Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick"** [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (Fruchtzucker Gefahr; uric acid)

**Bailor, Jonathan "The Calorie Myth: How to Eat More, Exercise Less, Lose Weight"** [Englisch; Gebunden] 336 Seiten; HarperWave: 2014; ISBN: 978-0062267337

**Johnson, Duke "The Optimal Health Revolution: How Inflammation Is the Root Cause of the Biggest Killers and How the Cutting-Edge Science of Nutrigenomics Can Transform your long-term Health"** [Englisch] 359 pag.; Benbella Books: 2009; ISBN: 978-1933771823

**Johnson, Duke "Die optimale Gesundheit. Wie die Entzündung zur Todesursache Nummer Eins wird. Nutrigenomik"** 395 Seiten; ISBN: 978-1-935251644 (Vergriffen)

**Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life"** geb. 428 Seiten, 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2 [www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com)  
Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils

**Robb Wolf, Loren Cordain "The Paleo Solution: The Original Human Diet"** 320 Seiten; ISBN: 978-0-982565841 Paleo compliant recipes are grain-free, bean-free, dairy-free and free of other Neolithic foods.

**Phinney & Volek "The Art and Science of Low Carbohydrate Living: An Expert Guide to Making the Life-Saving Benefits of Carbohydrate Restriction Sustainable and Enjoyable"** [engl.] 316 pages, 2011; ISBN: 978-0983490708

**Peskin, Brian** <http://brianpeskinonline.wordpress.com/category/the-24-hour-diet/> The 24-hour Diet.

**Modrzejewski, Andreas "Grundlegende Irrtümer der modernen Medizin - weniger Medikamente retten Leben"** 111 Seiten; BoD 2010; ISBN: 978-3-8422300859

**Becker, Jürgen A. "Schlank & gesund durch mehr Fett: Wie ich mit LCHF über 50 Kg abgenommen habe"** 308 Seiten; Books on Demand: Dezember 2012; ISBN: 978-3848229710 (Low-Carb)

**Schocke, Sarah "Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip"** 176 Seiten; G&U: 2013; ISBN: 978-3833828386 Drei Arten von Stärke: Resistente Stärke für den Dickdarm

**Gonder, Ulrike "Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes: 50 ketogene Rezepte zur Krebstherapie, Alzheimerprävention und Gewichtsreduktion"** 124 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3-942772-42-6

**Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein"** Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

**Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen"** 2013; 228 Seiten; ISBN: 978-3942772556

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

**Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle"** 2010; ISBN: 978-3-927 372 566

**Die Wahrheit über gesättigte Fette** <http://www.westonaprice.org/> Milch: Meiden <http://www.milchlos.de/>

**Worm, Nicolai "Die Schlafmangel-Fett-Falle: Wie Sie trotzdem gesund und schlank bleiben"** 160 Seiten, Systemed: 2011; ISBN: 978-3927372948 (**"Syndrom X" 8/2010 siehe weiter oben**)

**Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen. Mit Rezeptteil"** 172 Seiten; systemed: 11./2011; ISBN: 978-3-927372-26-9

**Worm, Nicolai "Menschenstopfleber: Die verharmloste Volkskrankheit Fettleber. Das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt"** 187 Seiten; Systemed: Juni 2013; ISBN: 978-3927372788 (**Kohlenhydrate machen fett; Fettleber: Gänse mästet man mit Mais und Zucker; Schweine mit Kartoffeln**)

**Newport, Mary "Alzheimer - vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkan-**

kung aufhört" 318 Seiten, Vak-Verlag: Juli 2012; ISBN: 978-3867311120; Originaltitel: **Alzheimer's Disease. What if there was a cure? The story of Ketones** <http://www.coconutketones.blogspot.co.at/> (Peter Mersch)

**Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann"** gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266 **Fettarme Diäten machen krank!** (vgl. David Perlmutter)  
Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Praxisbuch" 128 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772273

**Low-Carb-High-Fat** von Nicole Lindborg [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de)

**Omega-3 wichtig: Omega-3 aus Algen oder Meerestieren** [Omega-3 täglich](#)

**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 künstliche Eiweißshake/Aminosäuren**)

**Worm, Nicolai; Doris Muliari "Low Carb: Kohlenhydrate einschränken - schlank werden - besser leben"** 2011  
**Grimm, Hans-Ulrich "Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht"** TB, 304 Seiten; Droemer: 2013; ISBN: 978-3426275887

**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

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

**Baumeister, Friedrich "Ketogene Diät: Ernährung als Therapiestrategie bei Epilepsien und anderen Erkrankungen"** 286 Seiten; Schattauer: 2012; ISBN-13: 978-3794529049 (sehr wissenschaftlich, Schulmedizin)

**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**)

**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...**

**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**)

**Döll, Michaela "Die Anti-Entzündungs-Diät zur Vorbeugung und Heilung. Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht"** 152 Seiten; Herbig: 2013; ISBN: 978-3776627282 (Verschiedene nützliche Heilmittel)

**Ballaststoffe: Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure..."**  
Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund! [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)  
<http://www.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace>

**Hermanussen, Michael "Der Gefräßig-Macher: Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt und warum wir immer dicker werden"** Ulrike Gonder; Hirzel, Stuttgart: 3/2012; 141 Seiten; ISBN-13: 978-3777622262

**Rollinger, Maria "Milch besser nicht"** 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)  
<http://www.realmilk.com/> Pasteurisierte Milch (und Produkte daraus) ist toter Schrott - meide Fabrik-Verarbeitung.  
**Klaus Oberbeil "Die Milchfalle"** Goldmann; 2/2008; 192 Seiten (Es fehlen die Enzyme und das Fett ist geschädigt)

**Milch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)  
**Soja meiden!** <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

**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 )

**M. O. Bruker & Ilse Gutjahr "Cholesterin. Der lebensnotwendige Stoff"** 144 Seiten; Emu: 1998;

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

### **Zum Thema Krebs, zuerst die wichtigsten Bücher:**

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung" 272 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3927372900 <http://www.keto-bei-krebs.de/>

Kämmerer/ Schlatterer/ Knoll "Ketogene Ernährung bei Krebs. - Die besten Lebensmittel bei Tumor-erkrankungen" 172 Seiten; Systemed: 2014; ISBN: 978-3942772433 (Beschreibung der ketogenen Ernährung - vergleiche Peter Mersch) <http://www.keto-bei-krebs.de/>

Strunz, Ulrich "Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab" 224 Seiten, Heyne: 2012; ISBN: 978-3453200197 **Beachte: Vitamin C Seite: 104**

Erhan, Ali "Heilen mit MMS? Chlordioxidbehandlungen... nach Jim Humble" 156 Seiten; CreateSpace: 2015; ISBN: 978-1508713838 <http://www.mms-seminar.com/>

Allgemein über MMS im Internet: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

oder zum Download: <http://josef-stocker.de/mms.pdf>

Kalcker, Andreas "CDS/MMS Heilung ist möglich" 205 Seiten; Jim Humble Verlag: März 2014; ISBN: 978-9088790904 (Illustrator Leo Koehof) Nicht empfohlen, weil CDSplus noch nicht vorkommt.

Oswald, Antje "Das MMS-Handbuch. Gesundheit in eigener Verantwortung" 298 Seiten; 5. erweiterte Auflage 2014; [www.daniel-peter-verlag.de](http://www.daniel-peter-verlag.de) ISBN:978-3-981525502 (Nicht empfohlen, Esoterik...)

MMS: <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/mms-eine-ganzheitliche-therapie>

Coldwell, Leonard "Instinktbasierter Medizin. Wie Sie Ihre Krankheit ... und ihren Arzt überleben" 417 Seiten; <http://www.jim-humble-verlag.com/> 2015; ISBN: 978-9088791253 (Das Immunsystem stärken) How to Survive Your Illness and Your Doctor. Instinkt Based Medicine.

Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten" 248 Seiten; ISBN: 978-9088791239 [http://www.amazon.de/gp/product/9088791236?psc=1&redirect=true&ref=oh\\_aui\\_detailpage\\_o00\\_s01](http://www.amazon.de/gp/product/9088791236?psc=1&redirect=true&ref=oh_aui_detailpage_o00_s01)

Krebs über Wasseradern: [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.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; und im Schwein) [www.janeplant.com](http://www.janeplant.com) Weitere Bücher: <http://www.cancersupportinternational.com/janeplant.com/>

Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

Rath, Dr. M. "Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit. Der wissenschaftliche Durchbruch" 201 Seiten; 2011; ISBN: 978-90-76332-70-3 [http://josef-stocker.de/krebs\\_dr\\_Rath.pdf](http://josef-stocker.de/krebs_dr_Rath.pdf) Mikronährstoffe (Vitamin C, Lysin...) "Der Beweis" 112 Seiten, 2011; Dankbriefe für Heilung von Krebs durch Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungen.

Rath, Matthias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen!" 336 Seiten; 4/2003; ISBN-10: 9076332541; ISBN-13: 978-9076332543 Die Wirkung von Vitamin C

Bowles, Jeff "Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will" 140 Seiten; [Mobiwell.com](http://Mobiwell.com) September 2013; ISBN: 978-3981409895 (Große Heil-Erfolge mit Vitamin D3 + K2)

Pies, Josef "Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten" (Ergänzung zu D3) 126 Seiten; Vak-Verlag: 2012; ISBN: 978-3867311021

Koehof, Leo "MMS-Gold: Das neue Lebensmineral" (Mineralien zur Aufwertung von Wasser) 148 Seiten; Humble, Jim Verlag: 2012; ISBN: 978-9088790348 (Meersalz Baustein des Lebens) <http://www.allnaturel.de/ldp/mms-gold.php>

**Ty Bollinger "Krebs verstehen und natürlich heilen"** 511 Seiten; Kopp: 2011; ISBN: 978-3942016841 (Viele nützliche Hinweise; Entgiften, toxische Gefahren... [www.thetruthaboutcancer.com](http://www.thetruthaboutcancer.com))

**Rinne, Jörg "Tumore fallen nicht vom Himmel: Entstehung und Prävention von Krebs"** 3/2009; 132 Seiten; ISBN: 978-3940392169 (Das gekippte Milieu; ganzheitliche Sicht) [www.endobiont.de](http://www.endobiont.de)

**Last, Walter "Krebs natürlich heilen..."** (Orig: "Overcoming Cancer. A Guide to Self-Healing in 10 Simple Steps") [www.mobiwell.com](http://www.mobiwell.com) 2010, 210 Seiten, ISBN 978-3-9810318-7-4 (über Krebsursachen)

**Moerman, Dr. Cornelis & Rudolf Breuss "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten - mit natürlichen Mitteln heilbar"** TB, 260 Seiten (zwei eigenständige Bücher in einem); Aurum: 14/2007; ISBN: 978-3899013108 (viel Vitamin C, unbedingt Ernährungsumstellung)

**Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen: Ärztlicher Rat für Betroffene"** 157 Seiten; Mankau Verlag: 2010; ISBN: 978-3938396643

**Spitzer, Volker "Super-Vitamin D: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose u.v.a.m"** 125 Seiten; Vak-Verlag; 2/2009; ISBN: 978-3867310536

**Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt"** 204 Seiten, 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4 [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

**Schweinefleisch total meiden:** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

**Hesse/Gerzen (2012): Therapiehandbuch Dunkelfeld-Blutdiagnostik.** Über 60 Bilder und eine Studie über Geldrollenbildung und Elektrosmogbelastung" 282 Seiten; MediNostik-Verlag; ISBN: 978-3981519303 (Sehr teuer)

**Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!"** ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf>

**Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen"** 208 pag, 2009; 208 Seiten; 3. Aufl.; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Krebs)

**Coy, Johannes "Die 8 Anti-Krebs-Regeln: Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen"** 192 Seiten; Gräfe und Unzer: Februar 2011; ISBN: 978-3833821349

**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

**Ulmer, Günter A. "Krebs unser Schicksal? Neueste Erkenntnisse ganzheitlich erfasst"** 240 Seiten; Ulmer, Tübingen: 2009; ISBN: 978-3-932346-67-5 (Beachte: **Ulmer, Günter "Schutz vor Alzheimer"**)

**Rétyi, Andreas "Handbuch der Krebsheilung. Alternative Wege zur Gesundheit"** 352 Seiten; Kopp, Rottenburg: 2005; ISBN: 978-3938516164 (Übersicht über beide Seiten, warnt vor Chemo)

**Naiman, Ingrid "Krebs behandeln mit pflanzlichen Salben. Bewährte phytotherapeutische Verfahren wieder entdeckt"** 277 Seiten; VAK Verlag: 2002; ISBN: 978-3935767101

**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, (anabol/katabol)

**Döll, Dr. Michaela "Entzündungen. Die heimlichen Killer"** Herbig: 3. aktualisierte Auflage 2007,

**Döll, Michaela "Die Anti-Entzündungs-Diät zur Vorbeugung und Heilung. Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht"** 152 Seiten; Herbig: 2013; ISBN: 978-3776627282 (Verschiedene nützlich Heilpflanzen, Nahrungsmittel)

**Blech, Jörg "Leben auf dem Menschen: Die Geschichte unserer Besiedler" (Parasiten etc. im und auf dem Menschen)** 240 Seiten; rororo: 2010; ISBN: 978-3499624940

**Hecht, Karl "Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie"** 353 Seiten, ISBN: 978-3887783372 (Gegen Chemo; hält viel von Antioxidantien - Zeolith... Silizium-Mineralien)

**Hecht, Karl "Siliziummineralien und Gesundheit. Klinoptilolith-Zeolith"** [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) 2008; 248 Seiten; **anstatt Kalziumtabletten: Nimm Silizium SiO<sub>2</sub>, aus dem mit Mg oder K - Ca wird.** ISBN: 978-3-88778-322-8

**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**")

**Harald zur Hausen / Katja Reuter "Gegen Krebs: Die Geschichte einer provokativen Idee"** Rowohlt: 2010, 352 Seiten; ISBN: 978-3498030018 (**der Nobelpreisträger für Medizin hat nachgewiesen, dass Krebs auch durch Viren übertragen und hervorgerufen werden kann**) derselbe.: "**Thema Krebs: Umfassend informiert sein, Hintergründe verstehen, Antworten auf Ihre Fragen**" 3. überarbeitete Aufl. 2006; TB; 978-3540257929

**Servan-Schreiber, David "Das Anti-Krebs-Buch"** München: 2008; 978-3 888 975134; 352 Seiten

**Pies, Josef "Kolloidales Silber"** 2006; 978-3935767859; **ionisiertes Silberwasser** <http://josef-stocker.de/silberionen.pdf>

**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, Zellaalterung"** VAK-Vital, 2. Auflage 2008; ISBN: 978-3-86731-034-5 (**Mitspieler im antioxidativen Netzwerk**)

**Krebs: weitere Bücher auf:** <http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

## **Krank durch Amalgam, Quecksilber, Schwermetalle, tote Zähne, ...**

**Falke, Annette "Lebe lieber amalgamfrei! Eine zahnärztliche Fehlbehandlung mit dramatischen Folgen"** 256 Seiten; Books on Demand: 2009; ISBN: 978-3833493737

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

**Pirkenau, Doris "Quecksilber richtig ausleiten- endlich gesund werden!"** Erfahrungen zum Dr. Cutler-Protokoll. 128 Seiten; BoD: 09-2011; ISBN: 978-3842357198

**Sauer, Hartmut "Die sichere Amalgam-Entfernung: Schutzmaßnahmen gegen die Quecksilber-Belastung beim Ausbohren von Amalgam"** 116 Seiten Books on Demand 2014 ISBN-13: 978-3735763242

Seite im Internet: [http://josef-stocker.de/amalgam\\_ausleiten\\_books.pdf](http://josef-stocker.de/amalgam_ausleiten_books.pdf)

**Mutter, Joachim "Lass dich nicht vergiften! Warum Schadstoffe chronisch krank machen"** 208 Seiten; Gräfe & Unzer 2013; ISBN: 978-3-8338-2499-9 (Nimm MMS [http://josef-stocker.de/mms\\_durchbruch\\_2.pdf](http://josef-stocker.de/mms_durchbruch_2.pdf))

**Jennrich, Peter "Schwermetallentgiftung als Basistherapie bei chronischen Krankheiten"** 253 Seiten; Aurum: 2012; ISBN: 978-3-6899016611

**Jennrich, Peter "Schwermetalle - Ursache für Zivilisationskrankheiten"** 288 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2007 ISBN: 978-3934672260

**Ehgartner, Bert "Dirty little secret - Die Akte Aluminium"** 293 Seiten; Ennsthaler; 2/2013; ISBN: 978-3850688949 Wo Alu enthalten ist - und wie schlimm die Folgen sind: **Demenz bis...** <http://www.ehgartners.info/>

**Nesterenko, Sigi "Amalgam frisst meine Seele. Überleben einer chronischen Amalgamvergiftung"** 164 Seiten; Rainer Bloch: 2010; ISBN: 978-3-942179-01-0

**Wie leite ich Schwermetalle aus? Durch Oxidation:** <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>  
zum Download: <http://josef-stocker.de/mms.pdf>

**Klein, Thomas "Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Ratgeber zu Selbsthilfe und Heilung"** 3. erw. Auflage: 2007; ISBN: 978-3000130151; TB, 304 Seiten [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

**Mieg, Dr. med. Rosemarie „Krankheitsherd Zähne. Wie sich kranke Zähne auf den ganzen Körper auswirken."** Viele Fallbeispiele, Stuttgart: 2006. 144 Seiten; 978-3830422273 (Zahnwurzeln)

**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](http://www.toxcenter.de)

**Benedde, Andree "Amalgam: Vorsicht Gift! Gesundheitsgefahren durch Amalgam und andere Zahnmaterialien"** überarbeitete Auflage 2004, [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de) ISBN: 978-3928316224

**Mutter, Joachim "Amalgam - Risiko für die Menschheit. Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Neue Fak-**

ten 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

**Brandt, Dorothea / Hendrickson "Zahnartztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt"** 230 Seiten; 2010

**Brandt, D. "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben"** 128 Seiten, 2010; ISBN: 978-3839157152

**Nesterenko, Sigi "Entgiften von A bis Z: Wie Sie Ihren Körper von Schwermetallen und anderen Umweltschadstoffen befreien"** 2010, 180 Seiten, ISBN: 978-3942179119

**Runow, Klaus-Dietrich "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie wir Gehirn und Nervensystem ... schützen können"** 176 Seiten; Südwest: 2. korr. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-517-08387-2; (Alzheimer, Parkinson, ALS...)

**Säure- Basen- Gleichgewicht:** <http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

**Schaub, Stefan „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen"** 320 Seiten; 2015

Wertvolle Aufklärung darüber, was Säurebildner sind! [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

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

**Young, Robert "The pH Mirakle. Balance Your Diet, Reclaim Your Health"** 2010; ISBN: 978-0-446-55618-7

**Young, Robert "The pH Mirakle of WEIGHT LOSS. Balance your Body Chemistry to Achieve your Ideal Weight"** 372 pag.; ISBN 978-0-7499-4008-9

**Kliment, Felicia Drury "The Acid Alkaline Balance Diet. An Innovative Program That Detoxifies Your Body's Acidic Waste to Prevent Disease..."** 242 pag.; 2010; ISBN 978-0-07-170337-6

**Vasey, Christopher "The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health: Restore Your Health by Creating pH Balance in Your Diet"** [Englisch] 202 Seiten; 2006; ISBN-13: 978-1594771545

**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)

**Bachmann, Robert "Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht. Mit 7-Tage-Programm"** TRIAS 3/2006, 204 Seiten, ISBN: 978-3-8304-32388 (empfehlenswert) <http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

**Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberhythmus“** Stuttgart: 3<sup>1</sup>999, [www.Hippokrates.de](http://www.Hippokrates.de)

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

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

**Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 2: Osteoporosebehandlung ohne Hormone. ... Regenerative Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken ohne Operation: TEIL II"** 448 Seiten, Neu überarbeitet: 2012; ISBN: 978-3928306119 (Übersäuerung und Mineralienverlust durch: Obst-, Getreidesäuren, Milch-Mythos)

**Jeanine Van Belle "Selber durch Diät vom Rheuma geheilt"** (Durch säurearme Nahrung) 94 Seiten; 5/2001

**Tepperwein, Kurt "Jungbrunnen Entsäuerung... harmonisches Säure-Basen-Verhältnis"** Goldmann

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

**Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite-Übergewicht-Haarverlust. Mit Body Reset: attraktiv, schlank, vital, ein Leben lang"** 106 Seiten, 2004; 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

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

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

**Jentschura, Peter / Josef Lohkämper "Zivilisatose-los leben - frei von den Zivilisationskrankheiten"** 376 Seiten; 2004; ISBN: 3-933874-30-0; [www.basicus.de](http://www.basicus.de) (leider zu viel Esoterik, New-Age.)

## Minerale, Vitamine, Enzyme:

- Koehof, Leo "MMS-Gold: Das neue Lebensmineral" (Mineralien zur Aufwertung von Wasser) 148 Seiten; Humble, Jim Verlag: 2012; ISBN: 978-9088790348 <http://www.allnaturel.de/ldp/mms-gold.php>
- Bowles, Jeff "Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will" 140 Seiten; [Mobiwell.com](http://Mobiwell.com) 2013; 978-3981409895
- Wormer, Eberhard "Vitamin D. Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons" 256 Seiten; 2015; 978-3-86445-159-1
- Pies, Josef "Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten" (Ergänzung zu Vitamin D3) 126 Seiten; Vak-Verlag: 2012; ISBN: 978-3867311021
- Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 204 Seiten, 3. Aufl. systemed 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)
- Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten 2011; ISBN 978-3-939865-12-4 [www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie](http://www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie) <http://www.vit-d.info/>
- Spitz, Jörg "Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen" 2011; 128 Seiten; ISBN: 978-3833822728 <http://www.vitaminexpress.at/>
- Jörg Reichrath; Bodo Lehmann; Jörg Spitz "Vitamin D - Update 2012" 256 Seiten; Dustr: 2012; ISBN: 978-3871854132
- Klante, Dirk "Mir geht's gut! Was Vitamine & Co wirklich leisten" 176 pag; 2011; 978-3943300000
- Strunz, Ulrich "Vitamine: Aus der Natur oder als Nahrungsergänzung - wie sie wirken, warum sie helfen..." 256 Seiten; Heyne Verlag: Okt. 2013; ISBN: 978-3453200395
- Uwe Gröber; Michael Holick "Vitamin D - Die Heilkraft des Sonnenvitamins" 304 Seiten; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart: aktualisiert 2013; ISBN: 978-3804731776 (nirgends wird Vitamin K2 erwähnt!)
- Miller, Winfried "Quelle des Lebens. Enzyme. Wie sie wirken und helfen" 142 Seiten; 4. Aufl. 2011
- Hendel, Barbara "Das Magnesium-Buch: Schlüsselmineral für unsere Gesundheit - Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln" 312 Seiten VAK: 2014; ISBN: 978-3867311533
- 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**
- Birgit Frohn & Paulus Weckerle "Magnesium: Neue Erkenntnisse & Anwendungen im Alltag" 84 Seiten; g & f Verlag: 2009; ISBN: 978-3000297236
- Dean, Carolyn "The Magnesium Miracle" [Englisch] 336 Seiten; 2006; ISBN-13: 978-0345494580
- Marc Sircus & Adam Abraham "Transdermal Magnesium Therapy" [Englisch] [Taschenbuch] 369 Seiten; Verlag: Phaelos Books & Mediawerks: 2007; ISBN: 978-0-978799113
- Gruber, Dr. med. Wolfgang "Doc! Wir haben ein Problem. Mineralstoffe und Spurenelemente" Mg, Ca, Fe, Zn, Selen, als [Chelat](#) nehmen; ISBN: 978-3950148909; <http://www.drgruber.at/chelate.asp>  
[www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (Mineral + Aminosäure)
- Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 184 Seiten; Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3830422808; 4. Aufl. 2010: 978-38304-38946 [www.jopp-online.com](http://www.jopp-online.com)
- Strunz + Jopp "Mineralien - das Erfolgsprogramm" Heyne: 4/2009; 224 S.; 978-3453869288
- 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/>
- Klein, Thomas "Fluor - Vorsicht Gift! Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung" Taschenbuch, 324 Seiten; 2012; ISBN 978-3-939865-11-7 [www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift](http://www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift)
- 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](http://www.hygeia.de) (vegetarisch!)

**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)**

**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)**

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

**Oberbeil, Klaus "Fit durch Vitamine: Alle Biostoffe im Überblick - Ihre positiven Wirkungen für mehr Vitalität und Wohlbefinden - Die besten natürlichen Vitaminlieferanten" 232 Seiten, 2007**

**Oberbeil "Vorsicht, Salz!: Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können" Herbig 2010; "Fett macht fit" 176 Seiten; Herbig: 2010**

**Goller, Werner "Was verschweigt die Schulmedizin? OPC - Camu Camu - Q10 - Vitamin B17 - Organisches Germanium - Melatonin - DMAE - BioBran - Agaricus Blazei - L-Carnosin u.v.a" 236 Seiten; BoD: 2009; ISBN: 978-3837089288 Inhalt: 43 "Naturheilssubstanzen"**

**Dubbels, Wilfried "Die Anti-Aging Formel: ... Konzept für optimale körperliche & mentale Leistung in jedem Alter" 232 Seiten; novagenics: 2011; ISBN: 978-3929002485 (Übersicht über Ernährung, Antioxidanzien)**

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

**Bruhns, Erwin G. "Der Wunderbaum Moringa: Ein Vitamingeschenk von Mutter Natur" 80 Seiten; Hesper: 2/2011; ISBN: 978-3981225914; vergleiche: [www.jim-humble-verlag.com](http://www.jim-humble-verlag.com) Claus Barta;**

**Petry, Rolf-Jürgen "Die Lösung des Herzinfarkt-Problems durch Strophanthin..." 360 Seiten; Florilegium 2./2010; ISBN: 978-3000195877 (vergleiche: Hans Kaegelmann; Dean Ornish)**

**Rath Mathias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen" 3. erw. Auflage 2003; 320 S. Vitamin C ist wichtig! Beachte sein neues Buch: Krebs. Das Ende einer Volkskrankheit. 2011 (siehe Voigts W.)**

**Vitamin C intravenös = ist gegen Krebs effektiver als jede Chemotherapie <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>**

**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 "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)**

**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!)**

**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)**

**Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur Biophotonik" Haug, 3. vollständig überarbeitete Auflage 2006; 255 Seiten; ISBN: 978-3830472674**

Vergleiche: **Shinya, Hiromi "Lang leben ohne Krankheit: Enzym-Faktor" Frische Kost ist nötig**

**Oschman, James L. Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis" 246 Seiten, Urban & F München: 2/2009; ISBN: 978-3437572418 [http://www.tarosan.de/Das\\_Licht\\_in\\_unseren\\_Zellen.pdf](http://www.tarosan.de/Das_Licht_in_unseren_Zellen.pdf)**

## **Nahrungs-Intoleranzen; Allergien:**

**Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit" 3/2013; ISBN: 978-3131053824**

Beachte den Einfluss von FRUCTOSE: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

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

**Intoleranzen > Heile dein Immunsystem:**

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 "The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammation"**

tory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015 (Sehr empfohlen)

**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; 978-3-8338-1368-9

**Fritzsche, Doris "Fruktose-Unverträglichkeit"** 128 Seiten; Gräfe&Unzer: 2011;

**Kamp, Anne "Gesund essen bei Histaminintoleranz: 100 histaminarme Genuss-Rezepte"** GRÄFE & UNZER, Dezember 2010; ISBN: 978-3833818974

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

**Schleip, Thilo "Fructose-Intoleranz. Wenn Fruchtzucker krank macht"** 125 Seiten; Trias: 3/2010; ISBN-13: 978-3830436829 (vergleiche Sigi Nesterenko; und Paul Jaminet)

**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-, Fruchtzucker-, Gluten-, Histamin)

**Ledochowski, M. "Laktoseintoleranz und Milchunverträglichkeit"** Innsbruck: 2008;

**Ledochowski, Maximilian "Wenn Brot & Getreide krank machen. Gluten-Intoleranz, Zöliakie - oder was sonst?"** 101 Seiten, Trias: 2011; ISBN: 978-3-8304-3776-5 <http://josef-stocker.de/fructosemalabsorption.pdf>

**Ledochowski, Maximilian "Brot-, Gluten- und Getreideunverträglichkeiten"** Innsbruck: 2008; [www.fructose.at](http://www.fructose.at)  
Milch: Meiden! Wachstumshormone... <http://www.milchlos.de/>

**Nesterenko, Sigi "Fructoseintoleranz - krank durch Obst, Gemüse und Süßigkeiten: Fruchtzuckerunverträglichkeit - eine oft übersehene Ursache für viele gesundheitliche Probleme!"** 179 Seiten; Rainer Bloch Verlag: 2010; ISBN: 978-3942179041 **Fructose:** Siehe Paul Jaminet [www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com)

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

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

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

**Schwyn, Hans J. "Lebensmittelunverträglichkeit: Allergie Typ 3 erkennen und richtig behandeln"** 143 Seiten; AT-Verlag: 2009; ISBN-13: 978-3038004158 (Schwer zu lesen)

## **Kohlenhydrate reduzieren!**

**Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick"** [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (Fruchtzucker Gefahr)

**Kachmann, Rudy "Fructose - The Evil Twin: Sweet And Deadly"** 82 Seiten; CreateSpace Independent Publishing: 2014; ISBN: 978-1497451599

**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..."**

**Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution"** Goldmann TB 16793; 2006

**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)

**Sinner, D. "Die Modified FAT-FAST Diät. Der 4-Wochen Diät-Turbo für ultimativen Fettabbau"** 2005, Ketogene Diät, [www.matrixx.cc](http://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

**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

**Bitten Jonsson / Pia Nordström "Zucker, nein danke! Was Zucker in ihrem Körper anrichtet"** München: 2006; ISBN: 978-3442168019, 320 Seiten (viele 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

**Jochims, Inke** "Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen" 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" <sup>3</sup>2004, 176 Seiten.

**Oberbeil, Klaus** "Die Milchfalle" Oberbeil, Klaus "Schlankheitsformel WASSER"

**Geesing, Dr. med. Hermann** "Die beste Waffe des Körpers: ENZYME. Aktivieren Sie Ihre Biokatalisatoren" 11. überarbeitete Auflage 2002; Herbig, ISBN: 978-3776622850 [www.herbig.net](http://www.herbig.net)

**Klein, Thomas** "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erw/ 2010; 3. veränderte Aufl. 2014 (Etwas zu vegetarisch ausgerichtet)

**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 chronically sick animal on the planet.

**Wallach, Joel D.** "Hell's Kitchen" Obesity and carbohydrates. [www.newcenturypress.com](http://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](http://www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace) [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)

**Robb Wolf** "The Paleo Solution: The Original Human Diet" 320 Seiten; ISBN: 978-0-9825658-4-1 Paleo compliant recipes are **grain-free, dairy-free, bean-free** and free of other Neolithic foods. <http://www.paleodiet.com/>

**Chaney, Thomas** "Lose the Gluten, Lose your Gut. Ditch the Grain, Save your Brain" 154 Seiten; Kindle Edition

**Braly, James** "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag; ISBN: 978-158 333 1293 (Sehr gut; vergleiche: David Perlmutter)

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

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

**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](http://www.diabetescontrol.com) [www.melissadianesmith.com](http://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:

**Allan, Christian B., 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;



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

## **Wasser ist die beste Medizin:**

**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: <http://josef-stocker.de/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)

**Batmanghelidj, F.** "**Die Wasserkur bei Übergewicht, Krebs, Depression...**" ISBN: 978-3935767590

**Batmanghelidj, F.** "**Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus**" ISBN: 978-3932098819 (Spezialteil: Salz, Wasser; **die Niere braucht unbedingt Salz, um Wasser auszuschcheiden**)

**Schulz, Andreas** "**Geräte zur Wasserbelebung... mit Tests von 40 Geräten**" 2006, ISBN: 978-3038003106

**Coats, Callum** "**Naturenergien verstehen und nutzen. Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen**" 5/2005;

**Bartholomew, Alick** "**Das Verborgene in der Natur. Die wegweisenden Einsichten von Viktor Schaubergers**"

**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

**Gienger, M. + Glaser G.** "**SALZ. Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift? Über den richtigen Umgang mit einer lebensnotwendigen Substanz**" Neue Erde Verlag, Saarbrücken: 2003

Literaturliste über Wasser...: siehe: <http://josef-stocker.de/wasserliteratur.pdf>

## **Zum Nachdenken:**

**Grimm, Hans-Ulrich** "**Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht**" 320 Seiten, Droemer: 2012; ISBN: 978-3426275566

**Grimm, Hans-Ulrich** "**Tödliche Hamburger: Wie die Globalisierung der Nahrung unsere Gesundheit bedroht**" Hirzel Verlag:2010; 978-3777620916

**Blech, Jörg** "**GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können**" (Epi-genetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

**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 Beachte auch: "Leben auf dem Menschen"

**Pollan, Michael** "**Lebens-Mittel: ... gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn**" 272 Seiten; Goldmann: 2009; ISBN: 978-3442218721 (**Iss nichts, was nicht verrotten kann**)

**Pollan, Michael** "**Das Omnivoren-Dilemma. Wie sich die Industrie der Lebensmittel bemächtigte und warum essen so kompliziert wurde**" 607 Seiten; Goldmann Arkana: 2011

**Vollborn, Marita/Georgescu** "**Die Joghurt-Lüge: Die unappetitlichen Geschäfte der Lebensmittelindustrie**" 336 Seiten; Verlag: Bastei: 2008; ISBN: 978-3404606061

**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

**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

**Lynes, Barry** "**Die verbotenen Krebsheilungen**" (Der Arzt Royal Rife) 184 Seiten; 2014; ISBN: 978-9088790829

**Ausubel, Kenny (und Leo Koehof)** "**Wenn Heilen zum Verbrechen wird**" 470 Seiten; 2013; ISBN: 978-9088790744 Die Krebskliniken von Hoxsey

**Virapen, John** "**Nebenwirkung Tod**" (Die Machenschaften der Pharma-Riesen) 270 Seiten Jim Humble Verlag: 6. Auflage 2012; ISBN: 978-9088790362

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;

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

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

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

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

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)

Modrzejewski, Andreas "Grundlegende Irrtümer der modernen Medizin - weniger Medikamente retten Leben" 111 Seiten; BoD 2010; ISBN: 978-3-8422300859

Goller, Werner "Was verschweigt die Schulmedizin? Vitamin B17; Organisches Germanium; u. v. a." 230 Seiten; Mannheim: 2009; ISBN: 978-3-837089288; [www.gollers-jungbrunnen.de](http://www.gollers-jungbrunnen.de)

## Evolution, wie Leben entstand:

Ganten, Detlev "Die Gesundheitsformel: Die großen Zivilisationskrankheiten verstehen und verhindern" 480 Seiten; Albrecht Knaus Verlag: 2014; ISBN: 978-3813506488 (Viel über Herz-Kreislauf; über Evolution)

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)

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

Shubin, Neil "Das Universum in dir. Eine etwas andere Naturgeschichte" Fischer: 2014; Viel Geologie-Geschichte.

Lange, Axel "Darwins Erbe im Umbau: Die Säulen der Erweiterten Synthese in der Evolutionstheorie" 428 Seiten; 2012; ISBN: 978-3826048135; Größe: 15,6 x 3 x 24,1 cm

Roberts, Alice "Die Anfänge der Menschheit. Vom aufrechten Gang bis zu den frühen Hochkulturen" (Bildband) 256 Seiten; 2012; ISBN: 978-3831022236 Original: Evolution: The Human Story. Größe: 26,2 x 2,4 x 31,2 cm

Bick, Almut "Die Steinzeit" 192 Seiten; 2., korrigierte und aktualisierte Auflage 2012; ISBN: 978-3806225891

Parzinger, Hermann "Die Kinder des Prometheus: Eine Geschichte der Menschheit vor der Erfindung der Schrift" 848 Seiten C.H.Beck: 4/2015 ISBN: 978-3406666575 (Viel Geschichte)

Kessler, Hans "Evolution und Schöpfung in neuer Sicht" 221 Seiten, 3. Aufl. 2010, ISBN: 978-3-7666-12878 (Sehr wertvolle Klärung von einem Theologen: Bibel, Evolution, Kreationismus) [http://josef-stocker.de/bibel\\_brot.pdf](http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf)

Schönborn, Christoph "Ziel oder Zufall? Schöpfung und Evolution aus der Sicht eines vernünftigen Glaubens" Herder: 2007; 189 Seiten

**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**)

**Paul, Sabine "PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss"** 301 Seiten; Beck: 2012; ISBN: 978-3406630484 [http://josef-stocker.de/bibel\\_brot.pdf](http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf)

**Stringer, Chris "Complete World of Human Evolution"** [Englisch] 240 Seiten; 2/2011; ISBN-13: 978-0500288986 Taschenbuch: Kurz und bündig - eine fundierte wissenschaftliche Einführung

**Stringer, Chris "Lone Survivors: How We Came to Be the Only Humans on Earth"** [Englisch] 320 Seiten; Times Books: 2012; ISBN: 978-0805088915 (Sehr empfehlenswert)

**Schneider, Wolf "Der Mensch. Eine Karriere"** TB, 494 Seiten; rororo2008 (2010); (Entwicklung des Menschen)

**Menschen der Urzeit. Die Frühgeschichte der Menschheit von den Anfängen bis zur Bronzezeit.** ("People of the Past") Göran Burenhult. [www.karl-mueller-verlag.de](http://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"** 2008

**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)

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

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.**

**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](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

**Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln"** Leipzig 1893. Deutsch, 534 Seiten als e-Book: Kurzfassung [http://josef-stocker.de/DensmoreDe\\_55MB.pdf](http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf) = nur 25 MB (!) [http://josef-stocker.de/DensmoreDe\\_59MB.pdf](http://josef-stocker.de/DensmoreDe_59MB.pdf) =de 54 MB (Densmore empfiehlt getreidefreie Frischkost)

**Glatzel, Hans "Wege und Irrwege moderner Ernährung"** 224 Seiten; Hippokrates Verlag 1982 und 1997

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

**Cleave T. L. "Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen..."** 176 Seiten, Bircher-Benner Zürich.

**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 Zerealien, jedes Getreide", reduziere prinzipiell alle KH. Siehe auch: **William Davis, Melissa Hartwig; John Yudkin; Emmet Densmore; Norman Walker; Walter Sommer;**

### **In jedem der folgenden Bücher sind einige gröbere 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

**Hyman, Dr. Mark "Die Megabolic-Diät. Automatisch schlank mit dem Power-Stoffwechsel"** München: 2008; Goldmann TB

**Pape, Detlef "Schlank im Schlaf: Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen"** 192 Seiten; Graefe und Unzer: 2007; ISBN-13: 978-3774287792 **"Insulin-Trennkost" - Abends nur Eiweiss/Fett essen ohne KH.**

**Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..."** <http://www.scdiet.de/> Original: "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" [scdiet.org](http://scdiet.org) [www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com)

**Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES-Revolution"** Erstauflage 2006, Goldmann TB 16793; ISBN: 978-3442167937

**Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert"** 2011; 512 Seiten; ISBN: 978-3442172405 (Wissenschaftlich belegte Studien und was man von Atkins lernen kann) [www.ketarier.de](http://www.ketarier.de)

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; zur Fehlerkorrektur siehe Seifert)

**Alix, Jean-Claude "Es geht um Ihre Knochen"** Chiropraktik; 2010; 204 Seiten; ISBN 978-3-88778-297

Alix verteuft zu undifferenziert Tierisches Eiweiß, anstatt nur das Schwein!

**Alix, Jean "Es geht um Ihren Darm: Darmpflege: Der Schlüssel zur ewigen Gesundheit"** 232 Seiten; gebunden; Spurbuchverlag 2014 (2012); ISBN: 978-3887782986

**Alix, Jean-Claude "Es geht um Ihr Leben. Ein Vergleich..."** Offizielle Medizin contra Naturheilkunde. 240 Seiten; [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) März 2013; ISBN: 978-3-88778-374-7

**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, ...)

**Adam, Olaf "KFZ-Diät:** Genussvoll essen und abnehmen. Kohlenhydrate - Fette..." (Trennen) 160 Seiten; Hädecke. 6., aktualisierte Auflage: 2010; ISBN: 978-3775003940 (=Trennkost, lehrreich)

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

**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“)

**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)

**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)

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

**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://josef-stocker.de/wandmaker\\_ja\\_nein.pdf](http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf) Wandmaker ist NUR in einer Hinsicht lesenswert: Meide Körner, Getreide, -Stärke... <http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Rohkost>

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

Weill, Pierre "Sind wir morgen alle Dick? 40 Jahre Ernährungslügen" systemed 2009; 978-3-927372-528 (aus d. französischen)

**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)

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)

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

**Rohkost:** <http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Rohkost> (Rohkost führt in die Irre; Richtiger ist: nimm Frischkost)

**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. Der Mensch ist und war nie ein Stärke-Esser.**

**Getreide ist eine minderwertige Kost - und vor allem keine FRISCHE! Nicht tierisches Fett macht uns krank, sondern das Übermaß an Kohlenhydraten. Wir essen zu wenig frische Nahrung.** Massai, Mongolen, haben keine Arteriosklerose, denn sie haben ständig frische Nahrung, frisches vom Tier (schlachtfrisch, fangfrisch) weniger Kohlenhydrate und genug Vitamin D (Sonne).

[http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf) Soja meiden! <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Bewegung erzeugt wichtige Hormone:** [http://josef-stocker.de/bewegung\\_lebenswichtig.pdf](http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf)

Liste aller meiner Gesundheits-Artikel im pdf-Format: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Bücherliste ist im Internet: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

2016-12-06