

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

Ernährung: die besten + wichtigsten Bücher zuerst!

2012-05-05

Es gibt keine Diät für alle gleich, auch keine die bei jedem Klima gleich gut ist. Grundsätzlich gilt: Getreideprodukte übersäuern dich.

- 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" <http://thepaleodiet.com/>
- 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!)
Allan, Christian B. /Lutz W. "Life without bread. How a low-carbohydrate diet can save your life" 978-0-658-00170-3
- Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearm und kohlenhydrat-arm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>
Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies + Co." 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113 (Ein 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-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106
- Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom!** 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode) [Lexikon Wikipedia](#)
- 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!
- Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren"** 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002
- Worm, Nicolai "Die Schlafmangel-Fett-Falle: Wie Sie trotzdem gesund und schlank bleiben"** 160 Seiten, Systemed: 2011; ISBN: 978-3927372948
- Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschangel" 2. erw. Aufl.** Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode und glykämische LAST - das ist eine verbesserte GLYX-Methode)
- 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
- 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
- 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)
- Bien, Ursula "Das Bi(e)näre System. Intelligentes Gewichtsmanagement"** 394 Seiten Aachen: 2008; ISBN: 978-3-940459-69-5. (Sehr gut über Low-Carb; sie bevorzugt die LOGI-Methode >>Lexikon Wikipedia)
- 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.ketariet.de
Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldmann TB 16793; 2006
- Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle"** 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.ernaehrtesund.de/profil/profil.html>
- Die Wahrheit über gesättigte Fette** <http://www.westonaprice.org/>
<http://www.westonaprice.org/basics/dietary-guidelines> <http://www.realmilk.com/>

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.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace>

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

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

Worm, Nicolai "Die Schlafmangel-Fett-Falle ... wie Sie gesund und schlank bleiben" systemed: 2012;

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette

LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten, 8. erw. Aufl. 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

Worm, Nicolai; Doris Muliar "Low Carb: Kohlenhydrate einschränken - schlank werden - besser leben" 2011

Mangiameli, Franca / Lemberger " Das NEUE Grosse LOGI Kochbuch. 120 neue Rezepte" nach Dr. Nicolai Worm" systemed Verlag: 3/2010; 190 Seiten, (**zu viel Mehl, Getreide, saures Obst, Spinat**)

Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 350 Seiten; Sportwelt 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 - 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**)

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**)

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...**

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 ??)

Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: Metabolic Typing - die passende Ernährung für jeden Stoffwechseltyp" mit Peter Königs; 301 Seiten; VAK: 6., veränd. Aufl. 2007; ISBN: 978-3935767088

Funck, Wolf "Metabolic Balance - Das Stoffwechselprogramm. Das Standardwerk zur individuellen Stoffwechsel-Umstellung" 304 Seiten; Südwest Verlag: April 2010; ISBN: 978-3517085609; (**Lesenswert**)

Neumayer, Petra & Wolf Funck "Metabolic Balance. Für Einsteiger: Die wichtigsten Basics zur Stoffwechselumstellung" 96 Seiten; Südwest Verlag: 2009; ISBN: 978-3517085173

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**)

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

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 **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich** http://josef-stocker.de/DensmoreDe_59MB.pdf =de 54 MB

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; Steintel

Kuhne, Louis "Neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch und Ratgeber für Gesunde und Kranke" 335 Seiten, Lorber & Turm: 5/1998; ISBN: 978-3799900843 (Erste Auflage Leipzig: 1896) **Das innere Milieu sanieren!**

Rosendorff, Alexander "Neue Erkenntnisse in der Naturheil-Behandlung" 168 Seiten; Lorber & Turm: 11/1994; ISBN: 978-3799901772 **Wertvoll: Die Grundursache vieler Krankheiten liegt in Magen und Darm = Verdauung**

Walb, Ludwig "Original Haysche Trennkost. Mit über 170 köstlichen Rezepten und ... für Diabetiker" Co-Autoren: Thomas Heintze; Peter Lehmann; 192 Seiten; Haug Sachbuch: Auflage: 45., überarbeitete Auflage 2009; ISBN: 978-3830422921

Summ, Ursula "Das neue große Buch der Trennkost: Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen" 192 Seiten; Trias; 2010; ISBN: 978-3830436669 **(Die Kombination beim Essen ist entscheidend für die Verdauung)**

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de
<http://www.realmilk.com/> Beachte auch: **Klaus Oberbeil "Die Milchfalle"** Goldmann; 2/2008; 192 Seiten

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;

Zum Thema Krebs:

Gräfe, Christian "Krebs - nur eine sinnvolle Infektionskrankheit?: Eine logische Betrachtung des Krebsgeschehens" 176 Seiten; BoD: 2011; ISBN: 978-3844849899 **(Standpunkt von Tamara Lebedewa)**

Ty Bollinger "Krebs verstehen und natürlich heilen" 511 Seiten; Kopp: 2011; ISBN: 978-3942016841 **(Viele nützliche Hinweise; Entgiften, toxische Gefahren... Eine Pflichtlektüre)**

Voigts, Wolfgang "Die Krebslüge - Krebs ist eine Infektionskrankheit" 308 Seiten; 2012; ASIN: B00747WSSE
<http://www.jim-humble-verlag.com/de/Die-Krebsluuge-Krebs-ist-eine-Infektionskrankheit>

Als Wissenschaftler und "Krebskranker" auf der Suche nach Heilung wurde er schnell mit den Widersprüchen der Medizin bzgl. dieser und anderer Zivilisationskrankheit konfrontiert und fing an, unkonventionelle (Aus-)Wege zu suchen. Er konnte den Krebs stoppen und den Körper ohne jegliche pharmazeutische Therapie, nur mit natürlichen Mitteln, heilen.

Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit. Band 1: Der wissenschaftliche Durchbruch. Dr. Matthias Rath; 201 Seiten; [Dr. Rath Health Foundation](http://www.drathresearch.org/) 2011; ISBN: 978-90-76332-70-3 <http://www.drathresearch.org/>
Mikronährstoffe (Vitamin C, Lysin...) gegen Krebs. <http://www.vitamine-sind-leben.de/durchbruch/index.html>
Band 2: Das Investment-Geschäft mit Krebs geht zu Ende. 72 Seiten.

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; Viren als Ursache)**

Lebedewa, Tamara "Unheilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Adenom, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen" (Herzinfarkt, Thrombose, Krebs) Driediger; 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120; **(eine gemeinsame Ursache: die Trichomonade, der vielgestaltige Einzeller, der Transporteur und Viren-Wirt ist)**

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

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

- 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
- Last, Walter "Krebs natürlich heilen..." (Orig: "Overcoming Cancer. A Guide to Self-Healing in 10 Simple Steps") www.mobiwell.com 2010, 210 Seiten, ISBN 978-3-9810318-7-4 (über Krebsursachen)
- 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" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#) Thomas Klein „Sonnenlicht“
- Döll, Dr. Michaela "Entzündungen. Die heimlichen Killer" Herbig: 3. aktualisierte Auflage 2007,
- Henrichmann, Sigrid "Auf den Spuren der Erkrankungen - (Un)heimliche Erreger" 123 Seiten; Wagner Verlag: 2009; ISBN: 978-3866834651 (Parasiten... als Ursache der meisten Erkrankungen. Leider BRT)
- Blech, Jörg "Leben auf dem Menschen: Die Geschichte unserer Besiedler" 240 Seiten; rororo: 2010; ISBN: 978-3499624940
- Naiman, Ingrid "Krebs behandeln mit pflanzlichen Salben. Bewährte phytotherapeutische Verfahren wieder entdeckt" 277 Seiten; VAK Verlag: 2002; ISBN: 978-3935767101
- Jones, Adrian "Schwarze Salbe. Die Anwendung der Schwarzen Salbe bei Brust- und Hautkrebs" 113 Seiten; Jim Humble Verlag: 2011; ISBN: 9789088790218 <http://schwarzesalbe.com/> (Indian Herbs)
- Lothar Paulus "Das große MMS Buch - gesundes Wasser für Mensch und Haustier" ISBN: 978-3-00-0319273; 464 Seiten; 2011; Killer von Viren, Bakterien... www.vitalundfitmit100.at Liefert das neue CDS
- Hellemann, Silvio "MMS oder probieren geht über studieren: Geballtes Wissen aus der Praxis und für die Praxis" 149 Seiten, Synergia-Verlag: 2011; ISBN: 978-3939272243
- Larry A. Smith "MMS - Der natürliche Viruskiller" 160 Seiten, Verlag Silberschnur: August 2010, ISBN: 978-3898453127; MMS - Miracle Mineral Solution; What You and Your Loved Ones Need to Know.
- Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3; 9. Auflage 2010; 260 Seiten (bereits veraltet)
- Koehof, Leo / Jim Humble "MMS - Krankheiten einfach heilen" 148 Seiten, 2010;
- Oswald, Dr. med. Antje "Das MMS-Handbuch" Neue, erweiterte 2. Auflage 2012; ISBN: 978-3 981 291 735 www.daniel-peter-verlag.de (Geistheiler und Esoterik)
- Jones, Adrian "Schwarze Salbe. Die Anwendung der Schwarzen Salbe bei Brust- und Hautkrebs im 21sten Jahrhundert" 113 Seiten; Jim Humble Verlag: 2011; ISBN: 9789088790218 <http://schwarzesalbe.com/>
- 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)
- Servan-Schreiber, David "Das Anti-Krebs-Buch" München: 2008; 978-3 888 975134; 352 Seiten
- Gerson, Charlotte "Die Gerson Therapie: Das bewährte Ernährungsprogramm gegen Krebs und andere Krankheiten" 612 Seiten, Mobiwell Verlag: 2012; ISBN: 978-3981409826
Originaltitel: [The Gerson Therapy - The Proven Nutritional Program For Cancer and Other Illnesses](#)
- 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"
- Gerson Charlotte + Beata Bishop "Die Gerson-Therapie: Chronische Erkrankungen bio-logisch heilen" www.akse-verlag.de 2011; ISBN: 978-3-9811286-6-6; 360 Seiten (Healing The Gerson Way; 978-0-9760186-2-9)
- 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 2008; 248 Seiten; **anstatt Kalziumtabletten: Nimm Silizium SiO₂, aus dem mit Mg oder K - Ca wird.** ISBN: 978-3-88778-322-8
- Richardson, John A. "Laetril im Kampf gegen Krebs: Die Erfahrungen der Richardson Cancer Clinic mit dem Vitamin B17"** 331 Seiten; Kopp; 2009; ISBN: 978-3942016131
- Kern, Peter "Krebs bekämpfen mit Vitamin B17: Vorbeugen und Heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen"** 160 Seiten; Vak-Verlag; 5./2010; ISBN: 978-3867310383; [Aprikoskerne](#)
- Kilian, Norbert "Krebs? Nur noch als Sternzeichen!: Eine erfolgreiche Selbstbehandlung mit Vitamin B 17"** (Laetril), 180 Seiten; 2010; ISBN: 978-3839146163
- Griffin, Edward G. "Eine Welt ohne Krebs. Die Geschichte des Vitamin B17 (Laetril) und seiner Unterdrückung"** 415 Seiten; Kopp, Rottenburg; 2005; ISBN: 978-3938516157 (**Machenschaften der Konzerne**)
- 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"**)
- 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**) ders.: **"Thema Krebs: Umfassend informiert sein, Hintergründe verstehen, Antworten auf Ihre Fragen"** 3. überarbeitete Aufl. 2006; TB; 978-3540257929
- Irmeý, György "Heilimpulse bei Krebs: Von der Hoffnung zum Vertrauen: Ihr Wegweiser für ein persönliches Therapiekonzept. Checklisten zur Entscheidungsfindung"** 207 Seiten; Haug; 2007; ISBN: 978-3830421207 (**Stellt beide Seiten vor: Schulmedizin und alternative Methoden**)
György "110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei KREBS" Haug; 2005; 230 Seiten
- Rétyi, Andreas "Handbuch der Krebsheilung. Alternative Wege zur Gesundheit"** 352 Seiten; Kopp, Rottenburg; 2005; ISBN: 978-3938516164 (Übersicht über beide Seiten, warnt vor Chemo)
- Dobos, Prof. Dr. Gustav "Gemeinsam gegen Krebs. Naturheilkunde und Onkologie - Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin"** 300 Seiten; Sandmann; 2011; ISBN: 978-3898832656 (**Schulmedizin plus Alternative M.**)
- 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/>
- Krebsheiler packen aus. Wer heilt hat recht.** Mödling bei Wien: 1992; 130 Seiten; Roland Galos & Nowak (vergriffen)
- 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
- Schwertle, 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 Leitfa-
den 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 unbekannt 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" Sem-
melweis-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 schulmedizini-
schen Krebsforschung"** ES-Verlag, Düsseldorf: 1987 (vergriffen)

Simoncini, Dr. Tullio "Cancer is a fungus" treat cancer with Sodium Bicarbonate: 2008. [Simoncini](http://www.curenaturalcancro.com/)
<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,
(zu viele Laktose und Wachstumshormone in der Milch) www.janeplant.com (Sie denkt zu sehr vegetarisch, statt gegen die KH)

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

Alix, Jean-Claude "Es geht um eine Zukunft ohne Krebs: Der Schlüssel für ein langes Leben ohne Krebs" 303 Seiten; 2./
2011; ISBN: 978-3887783006 (Alix ist gegen Chemo; leider gegen tier. Eiweiß statt gegen die KH; er ist zu sehr vegetarisch)

Sixt, Andrea "Endlich gesund! Meine 7 Sicherungen für ein Leben ohne Krebs" 160 Seiten; Gräfe & Unzer: 2004; ISBN: 978-
3774264748

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

Hartl, Thomas + Reinhard Hofer "Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegten" (Gebundene Ausgabe) 208 Seiten, Verlag:
Ueberreuter, 2008 / 2011, ISBN: 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 Krebspa-
tienten 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)

Lodewijckx 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)

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

Ulmer, Günter Albert "Wirksame Selbsthilfe bei Übersäuerung, Viren, Bakterien und Parasiten" 92 Seiten

Weitere teils fragliche Autoren zum Thema Krebs: Herbst, Erika "Die Heilkunst von morgen - Die Lösung des Krebsproblems" 2006 ("**Erdstrahlen, Wasseradern**" als Hauptursache); Klaus Maar "Rebell"; Fryda, Waltraut "Diagnose: KREBS. Wie entsteht Krebs?"; Halima Neumann "Stop Krebs"; Franz Konz "Urmedizin gegen Krebs"

Moritz, Andreas "Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein Überlebensmechanismus. Entdecken Sie den versteckten Sinn von Krebs, heilen Sie seine Ursachen..." ("Cancer Is Not a Disease") **Moritz ist gegen Behandlung mit Chemotherapie; er empfiehlt leider den Vegetarismus; lobt Ayurveda und Esoterik, er beschuldigt Eiweiß, statt die KH.**

Hamer, Dr. med. Ryke Geerd "Krebs und alle Krankheiten. Kurze Einführung in die Germanische Neue Medizin" 2004; 320 Seiten; ISBN: 978-8496127135 http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Germanische_Neue_Medizin

Berger-Lenz, Monika "faktor-L. Neue Medizin. Die Wahrheit über Dr. Hamers Entdeckung Krebs und andere heilbare Krankheiten" 2004; 228 Seiten; ISBN: 978-3980920391 http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Ryke_Geerd_Hamer

Karl Nowak "Krebsheiler-Report" (Neue Medizin Hamer sagt: nur seelische Ursache);

Clark, Hulda Regehr "Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten" 2001, 590 Seiten (**Sie tötet Parasiten im Menschen durch elektrische Frequenzen. Besser geht das mit: "MMS" und: Das Milieu müsste sie sanieren.**) Clark, Hulda R. "Heilung ist möglich: Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen" 2000; 655 Seiten, ISBN: 978-0974028750 (**Es erwischt leider nicht viele Parasiten; es ist nur eine Symptombehandlung!**)

http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Hulda_Clark

Baklayan, Alan E. "Sanftes Heilen mit Biofrequenzen" Michaels-Verlag, 2007, (**wie Hulda Clark; auch das Folgende:**)

Henrichmann, Sigrid "Auf den Spuren der Erkrankungen - (Un)heimliche Erreger" 123 Seiten; Wagner Verlag: 2009; ISBN: 978-3866834651 (Parasiten... als Ursache der meisten Erkrankungen: Aber ihre Methode der Bioresonanztherapie??)

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

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

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)

Brandt, Dorothea / Hendrickson "Zahnartztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten; Books on Demand: Mai 2010; ISBN: 978-3839156483

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

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

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

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

Minerale und Vitamine:

- 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**
- 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)
- 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
- 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/>
- Knieriemer, 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: Alles über 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" 2010
- 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.
- 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.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/>
- 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 (Gute Übersicht über Ernährung, Antioxidanzien)
- Patrick Holford "Optimale Ernährung für die Psyche"** XV + 390 Seiten, 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-9501946-1-6. Vorchdorf: Veda Nutria Verlag (momentan vergriffen) Histamin-Angst-Depression
- 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 Claus Barta;
- Petry, Rolf-Jürgen "Die Lösung des Herzinfarkt-Problems durch Strophanthin..."** 360 Seiten; Florilegium 2./2010; ISBN: 978-3000195877 (vergleiche: Hans Kaegemann; Dean Ornish)
- Rath Mathias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen"** 3. erw. Auflage 2003; 320 S. Beachte sein neues Buch: Krebs. Das Ende einer Volkskrankheit. 2011
- 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 "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!)

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

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

Oschman, James L. "Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis" 246 Seiten, Urban & Fischer, München: 2/2009; ISBN: 978-3437572418 http://www.tarosan.de/Das_Licht_in_unseren_Zellen.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

Kamp, Anne "Gesund essen bei Histaminintoleranz: 100 histaminarme Genuss-Rezepte" GRÄFE & UNZER, Dezember 2010; ISBN-13: 978-3833818974

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-, Fruchtzucker-, 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)

Strunz, Ulrich "die neue diät ... fit und schlank durch metabolic power. Geheimnis der Enzymrevolution" 207 Seiten; Heyne: 11/2011; ISBN: 978-3-453-12093-8

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" 2009; 55 Seiten; ISBN: 978-3-950246827

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" ³2004, 176 Seiten.
Oberbeil, Klaus "Die Milchfalle
Oberbeil, Klaus "Schlankheitsformel WASSER"

Geesing, Dr. med. Hermann "Die beste Waffe des Körpers: ENZYME. Aktivieren Sie Ihre Biokatalysatoren" 11. überarbeitete Auflage 2002; Herbig, ISBN: 978-3776622850 www.herbig.net

Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erweiterte Aufl. 2010; ISBN: 978-3-939865-03-2 (Etwas zu vegetarisch ausgerichtet)

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 chronically sick animal on the planet.

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:

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;

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"

WASSER:

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 http://josef-stocker.de/H2O_concept_Wasseraufbereitung.pdf

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

Batmanghelidj, F. "Rückenschmerzen & Arthritis. Das Selbsthilfebuch" 4. Auflage, ISBN: 3-932098-23-4, 157 Seiten. (Bandscheiben, Kreuzschmerzen, Ischias, Arthritis ... mehr Wasser trinken und...)

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.

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 Schauberg" 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

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: 1999, www.Hippokrates.de

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

Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders: Osteoporosebehandlung ohne Hormone. Vitamine und Mineralien für die Knochen. Regenerative Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken ohne Operation: TEIL II" 448 Seiten, Neu überarbeitet: 2012; ISBN: 978-3928306119 (Wertvolle Hinweise zu Übersäuerung und Mineralienverlust durch: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos)

Treutwein, Norbert "Übersäuerung - Krank ohne Grund: Krankheiten erkennen, die Störungen im Säure-Basen-Haushalt natürlich und wirksam ausgleichen" TB, 256 Seiten; Südwest: 2/2009; ISBN: 978-3517086002

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

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, 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

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:

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

- 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
- 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
- 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*)
- 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-Profite 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*)
- Evolution, wie Leben entstand:**
- Paul, Sabine "PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss"** 301 Seiten; Beck: 2012; ISBN: 978-3406630484
- Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: So kriegen Sie Ihr Fett weg - natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren"** 288 Seiten; books4success: 2/2012; ISBN: 978-3864700002 (**THE NEW EVOLUTION DIET: WHAT OUR PALEOLITHIC ANCESTORS CAN TEACH US ABOUT WEIGHT LOSS, FITNESS, AND AGING**) By De Vany, Arthur
- 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 (Sehr wertvolle Klärung von einem Theologen: Bibel und Evolution, Kreationismus, Fundamentalismus...?) [bibel_brot.pdf](#)
- Schönborn, Christoph "Ziel oder Zufall? Schöpfung und Evolution aus der Sicht eines vernünftigen Glaubens"** Herder: 2007; 189 Seiten
- Junker Thomas "Die 101 wichtigsten Fragen - Evolution"** 160 Seiten; Beck:2011; ISBN: 978-3406622021
- Küng, Hans "Der Anfang aller Dinge. Naturwissenschaft und Religion"** PIPER: 2/2007, TB, 247 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)

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

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 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)

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.**

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 [download pdf](#) 25 MB; **Vollversion** 57 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

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

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.

In jedem der folgenden Bücher sind einige größere 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

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, ...)

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

Summ, Ursula "Trenn Dich schlank: Abnehmen mit Trennkost für eine Person" 128 Seite; 2011; ISBN: 978-3809427193

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.

Bond, Geoff "Natural Eating. ...essen was der Körper braucht" [Geoff Bond](#) (gute Essens-Kombinationen; Trenn-Kost)

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

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

Jetter, Marion "3 Typen-Diät. Eiweißtyp / KH-Typ / Mischtyp" 2005; ISBN: 3426641445 (eine überzeugte praktizierende Vegetarierin wurde durch Krankheit hin zur Metabolic Typing Diet bekehrt; **aber sie hat noch die falsche Fett-Theorie**)

Gittleman, Ann Louise "Ernährung nach dem Stoffwechselfyp" Windpferd: 1998; ISBN: 3-89385-424-X; übersetzt von Peter Königs

Sieber-Mahler, Martina "Kursbuch Stoffwechsel: Hunger oder Appetit? Warum wir die Unschuld beim Essen verloren haben" 256 Seiten; Südwest Verlag: 2010; ISBN: 978-3517085401 (**Schon nach LOGI, aber doch zu allgemein gehalten**)

Stalzer, Karin "Was den Einen nährt, macht den Anderen krank: Eine individuelle Ernährung... Fünf Elemente für den Stoffwechselfyp" 320 Seiten; Windpferd: 2007; ISBN: 978-3893855407 (**Zu sehr nach TCM, chinesische Ernährungslehre; zu viel Getreide**)

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)

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**)

Alix, Jean-Claude "Es geht um Ihren Darm. Darmpflege: Der Schlüssel zur ewigen Gesundheit" 2004/2010 (**Vegetarier**)

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**)

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

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"

Berger-Lenz, Monika "Wir haben das Fettsein dicke! Die Wahrheit über ketogene Ernährung, Atkins-Diät, Low-Carb und Ketarier" Christopher Ray, und FAKTuell Verlag Görlitz; 108 Seiten, ISBN: 978-3980920315

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**)

Strunz, U./Jopp, Andreas „fit mit fett; gute fette von killerfetten unterscheiden; herzinfarktrisiko senken" ISBN 3-453-86154-X (**Strunz verteuft zu unrecht nicht nur Transfette, sondern auch gesättigte, tierische Fette**) Besser: "Strunz Die neue diät, metabolic power)

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

Rinne, Jörg "Besser leben mit Melasse: Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete im Detail erklärt" 115 Seiten, Synergia/Syntropia; 2010; ISBN: 978-3940392671 **Zuckerrohr-Melasse: Das Schwarze Wunder: Cyril Scott** (Viel zu viele Kohlenhydrate)

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_ia_nein.pdf Wandmaker ist NUR in einer Hinsicht lesenswert: **Meide Körner, Getreide, -Stärke...** <http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Rohkost>

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**)

Steintel, Reinhard „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf> (Körner = zu viele "Aufbaukräfte")

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**)

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>

Meinecke, Georg "Gesund für immer. Revolution im Gesundheitswesen!" 154 Seiten; BOD: 2010; (**über Max Gerson: Krebs**)

Opitz, Christian "Befreite Ernährung: Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung..." 2010; 223 Seiten, (**zu vegetarisch**)

Moritz, Andreas "Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit & Verjüngung. Befreien sie die natürliche Heilkraft die in Ihnen schlummert" 402 Seiten, Breuss Verlag: Vollständig überarbeitete Ausgabe 05/2011 (zu sehr nach asiatischen Lehren, esoterisch, vegetarisch)
 "Timeless Secrets of Health & Rejuvenation. The Natural Healing Power That Lies Dormant Within You" (**zu vegetarisch**)

Konz, Franz "Der Große Gesundheits-Konz. Wildkräuter, Urmedizin gegen Krebs..." (**nur Roh, nur Obst, Gemüse, Wildkräuter; Konz ist zu sehr vegetarisch: zu wenig Eiweiß und Fett**) http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Franz_Konz

D'Adamo, J. "Die neue 4-Blutgruppen-Therapie. Gesundheitsprophylaxe für die 6 Blut-Untergruppen" 327 Seiten; Reichel-Verlag: 2011; ISBN: 978-3-941435131327 (siehe [blood.pdf](#)) Nicht verlässlich; am ehesten geeignet für Blutgruppe O: = Low-Carb

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; aber zu viele KH; alles roh)

Diamond, Marilyn „Fit für's Leben“ Teil 1 und 2. (Rohkost, zu einseitig vegetarisch >> siehe [Friskost](#))

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

Switzer, John "Vegan" Vor- und Nachteile http://www.ein-langes-leben.de/index.php?option=com_content&view=article&id=92

Schnitzer, J. Georg "Gesundheit, Getreide, Welternährung" Autoren: Kollath, Warning, Stahl. Friedrichshafen: 2010, 416 Seiten
http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Johann_Georg_Schnitzer
http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Max_Otto_Bruker

Meyer zu Schwabedissen, Dr. med. Otto "Praktische Medizin. Nahrungstoleranz - 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")
<http://www.realmilk.com/>

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

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)

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

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 (außer Butter) sind abzulehnen (Laktose...Hormone).
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, Liste: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

2012-05-05

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

siehe auch: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>