

## Empfohlene Bücher: (Die wichtigsten zuerst.)

- 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) Wichtige Grundsätze! "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 "The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -..." 426 pages; Little Brown: 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
- Fung, Jason "The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss" With Timothy Noakes** (Englisch) 315 Seiten; Verlag Greystone: 2016; ISBN-13: 978-1771641258 Obesity driven by hormones.
- 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
- 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>
- Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt"** 348 Seiten; Riva: 2016; ISBN: 978-3868839715 **Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"** (English Edition) 2014
- Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung"** (viele Rezepte) 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 Großformat (Gute Theorie über gesunde Ernährung: Seiten 243 bis 284)
- Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme"** (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; 2016
- 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: 2014; ISBN: 978-3868834802 27,8 x 21,4 x 2,8 cm [www.cavegirleats.com](http://www.cavegirleats.com) Viele Rezepte; Leaky Gut: 78 - 88
- Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält" (Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain - for Life.)** 368 Seiten; TB; Mosaik: 2016;
- Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 352 Seiten;
- Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Vegetarier-Mythen)
- Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung"** 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646
- Hartwig, Dallas & Melissa "RESET: Schalten Sie Ihre Ernährung auf gesund - Das 30-Tage-Programm"** 367 Seiten; Goldmann: 2016; ISBN-13: 978-3442175611
- Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden"** 102 Seiten; 2013; ISBN: 978-1480254893
- Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"** 138 Seiten; 2012;
- Kalcker, Andreas "Gesundheit verboten - unheilbar war gestern"** 486 Seiten; 2017; ISBN-13: 978-9088791567 (MMS / CDS) Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

**Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen"** geb. 312 Seiten; Ennsthaler: 2013; ISBN: 978-3850689182 LCHF, Low-Carb-High-Fat (Richtiges aus Schweden)

**Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht"** 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale: 2011; ISBN: 978-1609611545 (Meide alle Getreide, Weizen, Milch)

**Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet"** 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772

**Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung"** 2012

**Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben"** 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002 [www.josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

**Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann"** 300 Seiten; Verlag Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266 [www.josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

**Fife, Bruce "Sehkraftverlust jetzt stoppen! Augenleiden gezielt vorbeugen und natürlich heilen"**

**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

**Ludwig, David "Nimmersatt? Warum wir Fett brauchen, um schlank zu werden"** 480 Seiten Goldmann 2016 ISBN-13: 978-3442175864 (Thema: Low-Carb)

**Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und ..."** 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 (sehr gut)

**Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht"** 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332 <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

**Taubes, Gary "The Case Against Sugar"** (Englisch) 384 Seiten; 2017; ISBN-13: 978-0307701640

**Mosetter, Kurt "Zuckerkrankheit Alzheimer: Warum Zucker dement macht und was gegen das Vergessen hilft"** 288 Seiten Riemann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3570501948

**Rhéaume-Bleue, Kate "Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon"** 253 Seiten; Kopp Verlag: 2016

**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.

**Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten"** 248 Seiten; [Besprechung](#)

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

**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

**Omega-3 aus Algen oder Meerestieren [Omega-3 täglich](#)** (Aus Pflanzen unwirksam!)

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

**Omega-3 aus Algen oder Meerestieren** [http://josef-stocker.de/omega3\\_wichtig.pdf](http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf)

**Demenz, Alzheimer wegen Enzymmangel:** [www.josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

**Fruchtzucker** schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

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