

**Reduziere die Kohlenhydrate!** Nimm stärkemehlfreie FRISCHKOST, fangfrisch, schlachtfrisch...

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmangel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies"** 2004; ISBN: 978-3929002355

(Weitere Störungen: KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) Cordain, Loren "The Paleo Diet" <http://www.paleodiet.com/>

**Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“**<sup>16</sup>2007; ISBN: 978-3887601003; „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft**“ ISBN: 978-3887600808  
Überernährung mit Kohlenhydraten bringt die endokrinen Drüsen aus dem Gleichgewicht (Hormone, Schilddrüse...)

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Kohlenhydratarm. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.**

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies & Co."** 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** ISBN: 978-3-907 547-09-0

**Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“** ISBN: 978-3907547021 Schaub-Institut;

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

**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 **Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

**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. <http://www.logi-methode.de/>

**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 - nicht die GLYX-Methode) LCHF= [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de)

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

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

**Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert"** 2011

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

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

**Kwasniewski, Jan "Optimal essen"** (kohlenhydratarm wie Lutz!), Warszawa: 2000; ISBN 83-87534-14-5; "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

**Die Wahrheit über gesättigte Fette** <http://www.westonaprice.org/>

<http://www.westonaprice.org/basics/dietary-guidelines> <http://www.realmilk.com/>

**Worm, Nicolai "Die Schlafmangel-Fett-Falle ... gesund und schlank bleiben"** 2012; 124 Seiten

**Opoku-Afari/Worm/Lemberger "Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung"** 2009

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

**Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle" (LOGI);** 180 Seiten, 2010

**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** )

**Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie"** TB, 118 Seiten,

**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](http://www.vitamin-d.pdf)

**Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs"** 2010

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

**Ty Bollinger "Krebs verstehen und natürlich heilen"** 511 Seiten; Kopp: 2011; ISBN: 978-3942016841

**Last, Walter "Krebs natürlich heilen..." (Overcoming Cancer. A Guide to Self-Healing in 10 Steps)**

**Rollinger, Maria "Milch besser nicht"** 2.verb. Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)

**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 e-Book: [http://josef-stocker.de/DensmoreDe\\_55MB.pdf](http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf) nur 25 MB

**Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung"** 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306

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

**Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für ..."** 184 Seiten; Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3830422808;

**Strunz + Jopp "Mineralien - das Erfolgsprogramm"** Heyne: 4/2009; 224 S.; 978-3453869288

**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>

**Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“** 30. Auflage

**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

**Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott"** 2003, ISBN: 978-3932130168; (Parasiten in Krebsgewebe). <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> Siehe: Tamara Lebedewa und: <http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

**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>

**Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** ISBN: 978-3899061765, (Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten)

**Batmanghelidj, Dr. med. Faridun „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“** ISBN: 3-935767-25-0 (Die Niere braucht Salz) Siehe: [wasser3.pdf](http://wasser3.pdf) =500 KB [wasserliteratur.pdf](http://wasserliteratur.pdf) Wasser: [http://josef-stocker.de/H2O\\_concept\\_Wasseraufbereitung.pdf](http://josef-stocker.de/H2O_concept_Wasseraufbereitung.pdf)

**Lothar Paulus "Das große MMS Buch - MMS bei Mensch und Haustier"** 2011, [www.vitalundfitmit100.at](http://www.vitalundfitmit100.at)

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

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

**Rosendorf, A. "Erkenntnisse in der Naturheil-Behandlung"** Turm-Verlag. Achte auf Magen + Verdauung

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

**Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit. Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen"** südwest: 2011; 160 Seiten; ISBN: 978-3-517-08667-5

**Runow "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie Gehirn und Nervensystem durch Entgiftung schützen können"** südwest: 2/2009; 176 Seiten; ISBN: 978-3-517-08387-2 [www.umweltmedizin.org](http://www.umweltmedizin.org)

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

**Nesterenko, Sigi "Nahrungs-Intoleranzen";** weitere Titel: "Histamin-Intoleranz"; "Fruktoseintoleranz"; "Neue Energie ohne Candida" 2010, ISBN: 978-3-9421790003; "Entgiften von A bis Z /Schwermetalle"

**Walb, Ludwig "Original Haysche Trennkost.** Mit über 170 köstlichen Rezepten und ... für Diabetiker" 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;

Die Bücher von: Waerland, Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Wolfgang Spiller; Leitzmann C., Dr. Jackson, Ohsawa Makrobiotik ... lehne ich ab! **Meine Überzeugung ist: Vollkorn schädigt den Darm; Getreide (Dinkel) ruiniert die Gelenke! Getreide ist für Mastvieh und Vögel.**

**Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. Gute Fette sind absolut nötig.** <http://josef-stocker.de> 22. April 2012 books2.pdf