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 Wichtige Grundsätze! **"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms**

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://josef-stocker.de/schaubta.pdf

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 /7. Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain 2017)
Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019
Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" **272 Seiten; 2022**
Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019
Koch, Dr.med. Simone "Autoimmunhilfe: Beschwerdefrei leben durch lektinarme Ernährung - 80 Rezepte gegen Hashimoto, Reizdarm & Co" 224 Seiten; südwest: 2020 / ^{4}2024
Schaufler, Miriam "Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen" 176 pag, 2018 /2. Aufl 2024. (kein Literaturhinweis)
Medical Academy "Lektine: Lektine. Gesund oder Gift? Die kontroverse Wirkung von Lektine erläutert. Warum manche Menschen gesunde Lebensmittel krank machen. Inklusive eines lektinearmen Ernährungsplans." 62 Seiten; 2018
Perfect Lifestyle Masterminds "Lektine: Die ganze Wahrheit über die Wirkung des heimlichen Gifts. Warum einige Menschen gesunde Lebensmittel nicht vertragen können. Inklusive Lektinfreie Rezepte" Neu bearbeitet: TB 102 Seiten; 2023
Gundry, Steven "Gemüse ohne Gift: Lektinfrei kochen… Kochbuch mit 100 Rezepten ohne böses Gemüse" 288 Seiten, 2019 (engl: THE PLANT PARADOX; COOKBOOK; 2018)

Know, Lee "Die MITO-Medizin. Wie Sie ihre Zellkraftwerke schützen, Krankheiten heilen und lange leben. Gesunde Mitochondrien - gesunder Körper" 318 Seiten; VAK: 2018; ISBN-13: 978-3867312127

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit …" 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN: 978-3864455247 Sehr wertvoll; mit Kritik an Paleo und Atkins) Englisch: "Fat for Fuel" 2017

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

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

Gonder, Ulrike et al. "Der Keto-Kompass: Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Ketone und Ketose – Wirkweisen, Anwendungen und Chancen" 288 Seiten; Riva: 2018; 978-3742309884

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

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfalle 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

Jaminet, Paul "Perfect Health Diet" https://www.amazon.de/Perfect-Health-Diet-Regain-Weight/ 616 Seiten; Thieme: 2018; jetzt in deutsch

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: 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 Viele Rezepte; Leaky Gut: 78 - 88

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: 2015; ISBN: 978-3868836646

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;

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten;

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

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)

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

Bredesen, Dale "Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen" 336 Seiten; mvg Verlag: Mai 2018; ISBN-13: 978-3868829006

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

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
Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form" 270 Seiten, HEYNE: 2018; ISBN-13: 978-3453604933

Schmiedel, Volker "Omega-3. Öl des Lebens für mehr Gesundheit"132 Seiten; Fona-Verlag: 2018

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

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**

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

Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten" 248 Seiten; **Besprechung**

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Omega-3 aus Algen oder Meerestieren http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

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

Siehe alle meine pdf-Artikel: http://josef-stocker.de/stocker1.htm 2025-02-19

www.josef-stocker.de/