

Ernährung: Die besten und wichtigsten Bücher zuerst! 14. Juni 2010

Reduziere die Kohlenhydrate! Nimm stärkemehlfreie FRISCHKOST, fangfrisch, schlachtfrisch... keine pasteurisierte Milch

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 (Weitere Störungen: 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://www.thepaleodiet.com/>

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ ¹⁶2007; ISBN: 978-3887601003; „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** Schaub-Institut.ch
Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 978-3907547076

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." 2009; 174 Seiten; Schaub-Institut.ch ISBN: 978-3-907 547 113;

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“ ISBN: 978-3907547021 Schaub-Institut; Schaub-Institut
"Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" Schaub Institut für Ernährung 144 Seiten, ISBN: 9783907547106

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

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; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich! Lesenswert.**

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 nur 25 MB (!)
Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (siehe auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 92 Seiten; 2009; ISBN: 978-38391-27032, **Für Laien geschrieben**
Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" 2010; 63 Seiten; 978-3-868 503 722

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

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschubel" 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode - nicht die GLYX-Methode) LCHF= www.LCHF.de

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

Dr. 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 optimiert**)

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

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

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen bei: [h.a.guettner\(a\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(a)kabelbw.de)
Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309: "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." <http://www.scdiet.de/>
ISBN: 978-3830432661 Elaine Gottschall (**bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide, Stärkemehle, Getreide, Milchsücker**). Die engl. Originalausgabe ist besser: "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" scdiet.org

Die Wahrheit über gesättigte Fette wertvolle Homepage: www.westonaprice.org

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! Bewegung ist nötig**)

Moritz, Andreas "Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein Überlebensmechanismus. Entdecken Sie den versteckten Sinn von Krebs, heilen Sie seine Ursachen..." 172 Seiten; voxverlag.de 2009; ISBN: 978-3-981 221 510. **Moritz ist gegen Behandlung mit Chemotherapie und weist eine behauptete "genetische Veranlagung zu Krebs" zurück.**

Moritz, Andreas "Die wundersame Leber & Gallenblasenreinigung. Ein kraftvolles Verfahren..." voxverlag.de 3. Aufl. 2009; 208 Seiten; ISBN: 978-3981221503 (**Befreiung von Leber- u. Gallensteinen**)

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" piper, München: 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719 (**Krebs: 190 -215; die Stammzellennachkommen...**)

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

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

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 Stoffwechseltypen." akademos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; **über ketogene Diäten!**

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

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung"

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>

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de **LCHF=LOW-CARB-HIGH-FAT** www.LCHF.de

von Haller, Albert "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration" 10. Aufl., ISBN: 978-37773-1698-7 (**Dr. Price, Frische Nahrungsmittel verhüten Degeneration**) auch: ISBN: 978-3930634071

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; 21,3 x 14,4 x 1,4 cm 184 Seiten (**Das musst du wissen!**)

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

Döll, Dr. Michaela "ENTZÜNDUNGEN. Die heimlichen Killer. Mit persönlichem Entzündungs-Check" Herbig: 3. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-7766-2436-6 www.fitness-gesundheit-antiaging.de

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

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3; 260 Seiten (**MMS1 wirkt gegen pathogene Keime, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall** siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>)

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 =500 KB wasserliteratur.pdf

Steigenberger, Heide "HISTAMIN. Genießen trotz Unverträglichkeiten" 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2; Jarisch R. faz.at

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

Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D" 2009; ISBN: 978-3-927372-47-4 **Vitamin_D.pdf** **Sonnenlicht ist unersetzlich**

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Leseprobe aus dem Buch: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

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; Dinkel ruiniert die Gelenke! Getreide ist für Mastvieh und Vögel.

Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. (*Norman Walker "Gewichtskontrolle" Seite 48*) **Gute Fette sind absolut nötig.** <http://josef-stocker.de>