

# FRISCHE KOST HEILT DICH

**ARTERIOSKLEROSE ist verhütbar, heilbar durch stärkemehlfreie FRISCHKOST**

Buch von ROBERT S. FORD "**NAHRUNGSMITTEL DIE ENTSCHLACKEN**"

184 Seiten; Verlag: Studio INTRAKILT, UHLINGEN, Deutsche Auflage: 1982 und 1992.

Eingefügte und weiterführende *Anmerkungen* stammen von Josef Stocker <http://josef-stocker.de/>

Vorbemerkung von Josef Stocker: **Getreide (Brot, Backwaren) und Milch aus der Molkerei, sind NIE Frischkost.** Nur getreidefreie Kost ist auf Dauer gesund; Nahrung muss frisch und enzymreich sein: das ist, frisches Fleisch mit dem Fett der Tiere, reifes, frisches Obst, stärkemehl- armes Grünzeug. Frisch heißt: nicht zu lange gelagert, sondern frisch geerntet, geschlachtet... [http://josef-stocker.de/frischkost\\_biophotonen\\_popp.pdf](http://josef-stocker.de/frischkost_biophotonen_popp.pdf)

**Schweinefleisch ist nie gesund!** Unterscheide das für Menschen **schädliche Schweinefleisch** (es ist ein spezielles Eiweiß und geht schneller als jedes andere Fleisch in Fäulnis über, ist toxisch). Nimm vom gesunden Fleisch der Grasfresser (Wiederkäuer): Fleisch von Ziege, Schaf, Kalb, Rind, Hirsch, Reh, sowie auch Henne, Pute, ... Der "Vorteil" einer rein vegetarischen Lebensweise liegt **nicht in der fleischfreien, sondern in der SCHWEINEFLEISCH-FREIEN Diät des Vegetariers**; er kommt nicht in Gefahr Schweinefleisch zu sich zu nehmen und sich durch "Schweinernes" zu schaden. Die Vegetarier könnten ruhig das Fleisch von Gras fressenden Wiederkäuern (kein Schwein) essen, und wären damit ganz sicher gesünder, als sie sind! Der Mensch braucht Tierisches Eiweiß.

**Wer Gesundheit erlangen will, der meidet strikt:**

- 1. Weizen und jedes Getreide** (Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Mais - alles aus Körnern) [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf) (**PALÄO, aber ohne LEKTINE**)
- 2. Zucker aus Fabriken, isolierter Haushalts-Zucker und Fructose, gesüßte Säfte, Süßstoffe** Studien haben gezeigt: **Unser Körper akzeptiert linksdrehende Moleküle**, sprich natürliche Zucker - dagegen liebt Krebs nur rechtsdrehende Moleküle, sprich raffinierten Zucker und Süßstoff. **Fruchtzucker** <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Mais-Sirup
- 3. Pasteurisierte Milchprodukte** [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) (Sind nie Frischkost; Laktose; Hormone...) [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)
- 4. Schweinefleisch** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf) <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>

Zitat aus dem Buch von **Jordan Rubin "Des Schöpfers Kost" [The Maker's Diet]** 264 Seiten: "Die Kulturen mit den langlebigsten Menschen hatten einiges gemeinsam - sie nahmen "lebende" Nahrung zu sich, die von Nährstoffen, Enzymen und nützlichen Mikroorganismen nur so strotzte. Sie verzehrten auch frische tierische Nahrung (Fisch und Fleisch von Gras fressenden Wiederkäuern). Sie vermieden Lebensmittel die verarbeitet und nur noch "leere Kalorien" sind"; sie vermieden Lektine !!

Sehr wichtig zur Erlangung von Gesundheit ist die Sonne = **Vitamin D:**

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wir sind alle Vitamin-D-unterversorgt:

**Pflanzen sterben ohne Licht - Menschen auch! Sonnenbaden ist wichtig, reicht aber nicht!**

Jeff Bowles "**Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will**" 140 Seiten

**You need unprocessed whole food!** Frisch und "Organisch" - das sind Tiere, frisch geschlachtet (wie bei den Nomadenvölkern, im Orient und im Islam) sowie fangfrischer Fisch. Zu lange gelagertes, sowie überhitztes und alles aus der Fabrik oder Molkerei ist toter ("anorganisch gewordener") Schrott - ohne Biophotonen, ohne Leben (Fritz A. Popp).

**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  
<http://www.biophotonen-online.de/> [http://josef-stocker.de/frischkost\\_biophotonen\\_popp.pdf](http://josef-stocker.de/frischkost_biophotonen_popp.pdf)

**Oschmann, James L. "Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis"** 232 Seiten; Fischer: 2./2009; ISBN: 978-3437572418

**Bischof, Marco " Biophotonen: Das Licht in unseren Zellen"** 522 Seiten ZWEITAUSENDEINS: 14. Auflage 2008; ISBN: 978-3861507413

**Lakhovsky, Georges "Das Geheimnis des Lebens: Kosmische Wellen und vitale Schwingungen. Wie Zellen miteinander reden"** 250 Seiten; VGM: 2010; ISBN: 978-3886999996

### **Aus dem Vorwort von ROBERT S. FORD "NAHRUNGSMITTEL DIE ENTSCHLACKEN" 1982:**

Die Verbreitung meines Buches hat dazu geführt, dass immer mehr Leute die auf gedüngten Kulturen gewonnene Nahrung aufgeben - zugunsten einer »natürlichen«, »lebendigen« Fischkost. Dadurch haben viele gelernt, richtiger und bewusster zu leben...

In diesem Buche behandle ich (Robert Ford) **die Gefahren von denaturierter Nahrung und industriell hergestellten Nahrungsmitteln, von allem von Konserviertem, von wieder Aufgewärmtem, von Schädigung durch Mikrowelle**, von Gar-Verfahren mit **hohen Temperaturen**, **von gehärtetem und überhitztem Fett- und Öl** (Transfette), von getrockneten (dehydrierten) Nahrungsmitteln, von Zusätzen (Aromastoffen, Farben), von Kaffee, Kakao, Alkohol und Kleie. **Weiter behandle ich die schützende, heilende Wirkung von Frischkost: von schlachtfrischem Bio-Fleisch**, reifem Obst, frischem Gemüse, ... **entscheidend ist die FRISCHE (Enzyme; Photonen)**: die Art und Weise der schonenden Zubereitung (das schonende Garen von Fleisch und Gemüse), die Menge und die Kombination beim Essen:

**FRISCH heißt in diesem Buch nicht unbedingt ROH, sondern "erntefrisch" oder "schonend zubereitet" oder "nicht aus der Fabrik"!**

(Anmerkung: Kost aus Getreide ist eine späte Erfindung - erst seit 8 bis 10.000 Jahren. Stärke aus Körnern ist geschmacklos - keine geeignete Nahrung UND kommt im Menschen nicht vor. ). Beachte: Backwaren, Brot, Getreidenahrung... pasteurisierte Milch... enthalten **schädliche LEKTINE** und sie sind NIE Frischkost.

**Milch aus der Molkerei** sollst du meiden (Laktose-Verdauung, Wachstums-Hormone, Pasteurisierung...) **Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**PALEO ohne Lektine:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf) )

### **Vorwort zur sechsten amerikanischen Auflage:**

Tausende von Menschen sagen, dass sie sich *(nach Umstellung auf frische und möglichst naturbelassene Kost; nichts aus Konserven und der Fabrik)* wieder einer guten Gesundheit erfreuen, und zwar dank den Entdeckungen, die in meinem Buch beschrieben sind. Sie hätten **nun saubere Arterien, hätten Operationen umgehen können**, die Beine würden sie nicht mehr schmerzen, sie würden nicht mehr an Angina pectoris leiden, der Blutkreislauf im Kopf- und Halsbereich habe sich so gebessert, dass sie keinen Schwindel und kein Ohrensausen mehr bekommen und geistig reger geworden sind. Ebenso seien Sehstörungen und Gedächtnisschwächen verschwunden. Bluthochdruck, Cholesterinspiegel und Triglyceride seien viel wirksamer gesenkt worden als auf dem medikamentösen Weg oder mit cholesterinarmen Diäten.

## Die Hauptursache der Arthrose und der Arteriosklerose

Viele Vegetarier bekommen **Arthrose wegen zu vielen Kohlenhydraten, zu wenig Eiweiß/Fett**.

Vor allem die "Brot-Esser" und Getreideliebhaber erleiden Gelenkprobleme, Herzinfarkt, ...

(Ergänzung 2018: **Vor allem, die Lektine aus Getreide usw.** verursachen die Schäden!!

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

[http://josef-stocker.de/lektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf)

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*).

Die gewöhnliche **Arthrose** beginnt mit einer Beschädigung der Gelenkinnenhaut. Diese Haut umhüllt die beweglichen Gelenkteile ähnlich wie eine Tasche oder Kapsel. Die Natur hat diese kapselförmige Haut, die eine helle, weiße Schmierflüssigkeit enthält, so konzipiert, dass sie den Eintritt des Bluts in die Gelenkpfanne verhindert, denn die empfindlichen roten Blutkörperchen könnten leicht zwischen den Flächen, die das Körpergewicht tragen, zerdrückt werden.

Da das Blut in der Gelenkpfanne bzw. dem Gelenkknorpel nicht zirkuliert, muss die helle, weiße Schmierflüssigkeit eine zusätzliche Rolle spielen, nämlich die Knorpelzellen ernähren und die Abfallstoffe des Knorpels ausscheiden, während der Knorpel selbst weiter wächst, um die Abnutzung auszugleichen. In einem gesunden Gelenk erfüllt die Schmierflüssigkeit diese Aufgabe sehr gut, und zwar durch den Dialysevorgang, mit dem sie die wesentlichen Nähr- und Abfallstoffe austauscht, dank dem Blut, das durch ein kompliziertes Netz kleiner Gefäße durch die Gelenkinnenhaut gelangt. Die Gelenkflüssigkeit wird innerhalb der Tasche durch Sonderzellen ausgesondert, die Stoffe aus dem Blut nehmen und sie damit je nach Bedarf ständig erneuert.

Da der Gelenk-Knorpel außerhalb des regenerierenden Blutsystems gehalten wird, ist der Gelenkknorpel völlig auf diese Flüssigkeit der Kapsel angewiesen, um geschmiert, ernährt, von den Bakterien und Abfallstoffen befreit zu werden. Würde die Gelenkschmiere nicht ständig erneuert, würde dem Knorpel die Nahrung entzogen, er würde erschlaffen, sich abnutzen und möglicherweise durch eindringende Bakterien infiziert. Gesunde Gelenke sind weitgehend selbstreguliert; das liegt an einer ständigen Knorpelproduktion. Die Gelenke würden sich bestimmt abnutzen, wenn sie nicht genügend Nähr-Flüssigkeit bekämen.

Die Beschädigung der Membrantasche stört die Funktion zur Erneuerung der Gelenkflüssigkeit, und der Gelenkknorpel leidet darunter. Anerkannten ärztlichen Beiträgen zufolge beginnt die gewöhnliche **Arthritis** mit der Beschädigung der Gelenkinnenhaut und einer damit verbundenen Störung der Gelenkschmiere: darauf folgt eine Reihe von schmerzhaften, deformierenden Reaktionen im betroffenen Gelenk.

Bleibt die Blutzirkulation in der Gelenkinnenhaut aus und wird das Gelenk allmählich schwächer, so setzt die Selbstregelung des Körpers ein, um eine Blockierung zu vermeiden und die Nahrung in das geschwächte Gelenk zu geleiten.

Die Gelenkinnenhaut kann sich entzünden, anschwellen und beim Versuch, die fetten Abfallstoffe auszuschleiden, schmerzhaft werden. Die Blutzirkulation in den Tragflächen des anliegenden Knochens ist oft teilweise gesperrt. Diese wiederaufbauenden Kräfte des Körpers tragen Teile des somit unempfindlich gewordenen Knochens ab und lagern diese Knochenpartikel an den Rand des geschwächten Gelenks zu dessen Verstärkung ab. Der Knorpel kann abgenutzt oder abgetragen sein, so dass die Knochen aneinanderreihen. Wenn es nicht genügend schützende Gelenkflüssigkeit gibt oder wenn sie mangelhaft ist, können sich bakterielle Infektionen ausbreiten. Es kann sein, dass sich die Bakterien so verhalten, wie feste Mineralstoffe und sich als Zahnstein auf dem Zahnschmelz ablagern; sie produzieren unregelmäßige verhärtete Massen auf den Knochen und können sie zusammenschweißen. Die Bakterien, die versteinende Ablagerungen produzieren, wimmeln in der ganzen Welt, lagern wahre Felsenmassen auf dem Grund der Meere und Seen ab und bilden dort einen hartnäckigen Schmutz.

Anerkannte wissenschaftliche Veröffentlichungen zeigen uns den Lösungsweg:

**Die Abfallstoffe unserer denaturierten (unnatürlichen) Nahrung sind die Ursache für die Schädigung der Membrantasche - eine Frischkost-Diät kann zur Heilung führen** (besonders Mehl- Backwaren, Stärkemehle, führen zur Verlegung der feinen Gefäße).

Sobald die Gelenkinnenhaut heilt, erhält das Gelenk die nötige Nahrung und kann nach einigen Wochen gesunden; die Schwellung und die Schmerzen gehen allmählich zurück. Selbst Personen, die noch keine ernsthaften Anzeichen von **Arthritis** hatten, stellen fest, dass ihre Schuhe und Handschuhe weniger drücken, wenn die Gelenke wieder normal werden. Viele an akuter Arthritis leidende Leute sagen, dass sich ihr Krankheitszustand wesentlich verbessert hat, sobald sie Frischkost-Diät (ohne Stärkemehl: Dr. E. Densmore) befolgten, und sie konnten ihre berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen. (Wichtig ist auch "**Wasser trinken**" )

Es kann auch eine Besserung bei verkrümmten Gelenken oder zusammengeschweißten Knochen eintreten. In einigen dieser Fälle kann ein chirurgischer Eingriff nachhelfen, nachdem man mit der entsprechenden Diät den Krankheitsvorgang zum Stehen gebracht hat. ... Trotz dieser begrenzten Aussichten decken diese Erkenntnisse die **Hauptursache der gewöhnlichen Arthritis** auf und bieten eine praktische, leicht anzuwendende Methode, um nur mit Hilfe der Diät einer noch größeren Beschädigung entgegenzuwirken sowie die Schmerzen einzuschränken.

Anmerkung:

**Massai, Mongolen... kennen keine Arteriosklerose, trotz vorwiegend tierischer Nahrungsmittel.** Sie essen frisch geschlachtetes Fleisch, fangfrischen Fisch... unpasteurisierte Frische Butter ("vom Bauern direkt"). Für die Gesundheit geht es also nicht darum, ob vegetarisch oder nicht - sondern um die **Erntefrische! Getreidemehl, Reis, Brot, Dinkel..., sowie Milchprodukte aus der Molkerei sind nie unter FRISCH einzuordnen.** You need unprocessed whole food! Paleo food sine lektins.

## Das Cholesterin im Blut ist ein notwendiger Stoff!

Bei Eglin/Schaub "Krankheitsfallen" lesen wir, dass Cholesterin eigentlich kein Fett ist, und es wird bei der Verdauung nicht wie Fett in Fettsäuren oder Proteine in Aminos im Körper zerlegt. Es ist ein höchst lebens-notwendiger Stoff und wird bei Bedarf in unserer Leber gebildet.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel **wird nicht durch das Essen von Cholesterin** oder von tierischer Nahrung (Eidotter, Butter) hervorgerufen. Beachte: Es gibt kein gutes oder böses Cholesterin!

Hinweis auf Literatur:

**Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!" 2009;** ISBN: 978-3-938 516 850; 544 Seiten (nicht die tierischen Fette, sondern die Ackerbau-Stärke schadet)

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

**Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin"** 320 Seiten, 2008; ISBN: 978-3777616094

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen"** (Seite 145 bis 178 über Cholesterin)

**Die Wahrheit über gesättigte Fette:** wertvolle Homepage: <https://www.westonaprice.org/>

## Diabetes und Süßigkeiten; Honig als Ersatz:

In gesunden Körpern wird der gewöhnliche Zucker (Saccharose) durch die Verdauungssäfte in **Invertzucker** umgewandelt, der vom Körper leicht verwertet werden kann. Wird aber die eingenommene Saccharose nicht zerlegt kann sie nicht als Nahrungsmittel verwertet werden und wirkt als Schadstoff im Körper, bis sie mit dem Urin ausgeschieden wird. Deshalb ist Zucker im Urin mancher Patienten zu finden, nachdem sie gewöhnlichen Fabrik-Zucker zu sich genommen haben; es sind keine echten Diabetiker, sie haben lediglich ein geschwächtes Verdauungssystem. Sie sollten gewöhnlichen Zucker (Haushaltszucker aus der Fabrik) meiden.

**Honig ist ein guter Ersatz**, da er vorher von den Bienen verdaut und sodann in **Invertzucker**

verwandelt wird. Er wirkt sich weniger schädlich auf diese »Vordiabetiker« aus, die den gewöhnlichen Zucker nicht umwandeln können. (Seite 24) Aber er enthält zur Hälfte Fruchtzucker (der ist schädlich wie Alkohol.)

Man hat vor kurzer Zeit festgestellt, dass der **Honig** hochwertige natürliche Enzyme enthält, die unsere Verdauung unterstützen können. **Zwei Teelöffel nach der Mahlzeit** sind ein guter Nachtisch und helfen uns, unsere Speisen besser zu verdauen, unsere Kräfte zu verstärken und eine bessere Gesichtsfarbe zu bekommen. Köstliche Notgetränke lassen sich mit Honig zubereiten: einige Löffel in eine Tasse warmes Wasser oder warme Milch können ein köstliches aromatisches Getränk geben, das Tee oder Kaffee ohne weiteres ersetzt. Etwas Butter darauf rundet den Geschmack ab. Aber Vorsicht: zu viel Hitze verbrennt den Honig und gibt ihm einen bitteren Geschmack; das Wasser oder die Milch dürfen also nicht zu heiß sein. Da die Honigsorten sich in der Farbe, im Geschmack sowie in der diätetischen Wirkung stark unterscheiden, sollten Sie mehrere Angebote testen, bis Sie die Sorte gefunden haben, die Ihnen besonders bekömmlich ist. Manche Honigsorten haben eine abführende Wirkung auf empfindliche Menschen; der aus trockenen, kalten Gebieten kommende Honig ist oft sehr mild und schmeckt sehr gut.

**Fruchtzucker aus der Fabrik (z.B. Mais-Sirup) ist ein Gift:** <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

## Ohrensausen, Taubheit und Schwindel

Ohrensausen, Taubheit, Schwindel sind Folgeerscheinungen eines vorübergehenden körperlichen Zustands (*Verlegung der Gefäße wegen Backwaren, erhitzten Stärkemehlen...*), den ein guter Arzt oder ein Facharzt korrigieren kann. Ihr Zustand lässt sich manchmal verbessern, ja sogar **korrigieren, wenn sie unsere Frischkost-Diät befolgen.**

Die (*auf Seite 130 im Buch*) beschriebene **Hitzekur** sorgt vor allem bei Schwindel für eine rasche Linderung. **Diese Behandlung regt den Blutkreislauf an** und hilft, die Arterien im Ohr- und Halsbereich zu reinigen. (*Auch Wasser trinken nach Dr. Batmanghelidj ist wichtig zur Blutverdünnung*). Die Hitze gelangt ins Ohr, indem man, auf dem Rücken liegend, sich ein elektrisches Heitzuch unter das Genick legt. Das Heitzuch muss beide Ohren zudecken und durch Ohrenkissen gestützt sein. Diese Hitzebehandlung soll dreimal täglich 15 bis 20 Minuten erfolgen; bleiben Sie noch einige Minuten liegen, nachdem Sie das Tuch entfernt haben.

## Der mitgenommene Imbiss

Nimmt man einen Imbiss mit, sind einige Maßregeln zu treffen.

**Ein gutes Frühstück soll auf Brot (Weizen) total verzichten. In der Schale gekochte Kartoffeln,** auch Süßkartoffeln, schmecken ausgezeichnet beim Frühstück, wenn man sie (**ohne die Schale!**) mit frischer Butter isst. Wird Salat mit Öl angerichtet, so sollte man dieses erst kurz vor der Mahlzeit dazutun, um eine Wertminderung zu vermeiden. (*Oliven-Öl*)

Fleisch beim Frühstück sollte ohne Soße oder den Saft des Fleisches verzehrt werden (gebratenes Fleisch, Hähnchen usw.), *denn im Saft (Fleischsuppe) sind viele Stoffwechselabfälle, Säuren.*

Einfügung **Schweinefleisch:**

**Wird es überhitzt, dann wird es schwer verdaulich.** Kommt es beim Kochen zum Spritzen, dann ist die Hitze zu stark: Das Fleisch muss umgedreht und mit Butter (Ghee) bepinselt werden, oder man muss die Hitze herunterschalten. Wenn frisches, nichtbehandeltes Schweinefleisch bei mäßiger Hitze gekocht wird, wie im Buch auf den Seiten 146 bis 149 angezeigt, ist es leichtverdaulich. Man sollte es langsam garen lassen, das heißt, bis der rohe Zustand in der Mitte verschwindet, mehr nicht.

**Am besten ist es, auf alles vom Schwein zu verzichten!** (Es hat eine schlechtere Fett-/Proteinstruktur)

**Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit"** 48 Seiten;

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>

Schweinefleisch total meiden: [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

Der Bibeltext im 3. Buch Mose: [http://josef-stocker.de/Schwein\\_Levitikus11.pdf](http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf)

**Rubin, Jordan "Des Schöpfers Kost"** 264 Seiten; 4/ 2011; ISBN: 978-3-00-020130-1

## Aluminium meiden!

Bei unseren jüngsten Untersuchungen haben wir indes festgestellt, dass durch das Aluminium eine widerstandsfähige, kalkartige Verbindung entsteht, die ebenso wie das Nahrungsfett, eine Rolle bei der Arterienverstopfung spielen könnte. Das könnte gerade der Fall sein, wenn die Nahrungsmittel zu lange in siedendem Wasser in Alutöpfen kochen; wir denken unter anderem an Ragouts, Suppen und Konserven. Schweißhemmende Deodorants enthalten Aluminium = hochschädlich!

Kochgeschirr: Feuerfestes Pyrex-Glas, Porzellan, Emailglas und Inox sind viel sicherer.

Verstopfung: Honig, Datteln, Rosinen, Zwetschgen und Dörrobst können in kleinen Mengen verzehrt werden, um notfalls eine leicht abführende Wirkung hervorzurufen (*was auch mit Magnesium-Chelat-Tabletten funktioniert*). Ungekochte Früchte haben **durch ihre Säure** ebenfalls eine laxative (abführende) Wirkung. (Verstopfend wirken Brot, Stärkemehle...: wegen erschwerter Verdauung der Stärke werden sie vom Darm zurückgehalten um sie doch noch zu verdauen.)

Frischkost bedingt, dass man die festen Nahrungsmittel gut durchkaut; deshalb müssen schlechte Backenzähne ersetzt oder behandelt werden.

**Aluminium ist ein schweres Gift:** siehe Demenz und Alzheimer:

[www.josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

Kleie meiden: **Eglin M, Schaub S** „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten; Sept. 2015

## INHALTSVERZEICHNIS des originalen BUCHES von Robert S. Ford:

Vorwort zur sechsten amerikanischen Auflage	15
Vorwort zur Neuauflage 1992	17
Die Hauptursache der gewöhnlichen Arteriosklerose	19
Allgemeine Einleitung	31
1. Menschen werden durch Nahrungsmittel aufgebaut und immer wieder NEU aufgebaut	35
2. Was enthalten unsere Nahrungsmittel?	37
3. Welche Nahrung eignet sich für den Menschen?	39
4. Die Arteriosklerose: eine Zivilisationskrankheit	47
5. Ernährung die eigentliche Ursache der Arteriosklerose	47
6. Frischkost als Kur gegen die Arteriosklerose	53
7. Cholesterin -eine dramatische Fehleinschätzung	57
8. Die Wirkung von Frischkost auf den Menschen	59
9. Dickleibigkeit beim Menschen	63
10. Sexualität und verfälschte Nahrung	65
11. Die Bakterien und der Mensch	69
12. Zähne und schlechte Ernährung	73
13. Körperliche Kraft und Widerstand gegen Verletzungen	75
14. Fette Abfallstoffe und Auszugsmehl	77
15. Die Kleie im Mehl und im Getreide	81
16. Die Qualität von Fleisch und Eiern	83
17. Fisch und Fleisch: geräuchert und gepökelt	87

18. Allgemeine Essgewohnheiten	89
19. Menüs und Getränke	91
20. Wie kommt man an gute Bauernerzeugnisse (Fleisch)?	99
21. Die gute Qualität von Obst und Gemüse	103
22. Sonnengetrocknete Nahrungsmittel	107
23. Öle, raffinierte Fette, Käse, Milch und Butter	109
24. Schokolade und Kakao	119
25. Der Zucker	121
26. Medikamente, Vitamine und Konzentrate	123
27. Hefe: eine Vitaminquelle	125
28. Die Anwendung von Lokalwärme	129
29. Eß- und Trinkgewohnheiten	133
30. Die Fleischgewohnheiten	135
31. Verdauungsstörungen, Darmprobleme und Magengeschwüre	137
32. Da, wo die Haushälterin waltet	139
33. Das Garen	143
34. Frischkost zur Vorbeugung und Heilung der Arteriosklerose	151
35. Diätkost und Medizin	159
36. Künftige Verbesserungen in der Lebensmittelversorgung	161
37. Kritik an meinen Forschungsergebnissen	165
38. Rückblick	
39. Hinweise und Fachliteratur	180

## 1. Des Menschen Leib wird durch Nahrungsmittel aufgebaut und immer wieder neu aufgebaut, alle 7 Jahre alles neu!

Die meisten Leute glauben, dass der erwachsene Körper gleich einer Maschine ein für alle Mal gebaut sei und dass die Nahrung bloß ein Brennstoff sei. Das trifft bei weitem nicht zu, da sich unser Körper wie die Backsteine eines Gebäudes aus einzelnen Zellen zusammengesetzt wird, wobei jede ein eigenes Leben und einen eigenen Tod hat. Diese Zellen nutzen sich allmählich ab, sterben und werden durch neue abgelöst - meistens mit Hilfe neuer Stoffe aus unserer Nahrung. Unser Körper regeneriert sich **Tag für Tag** mit dem, was wir zu uns nehmen (*Alle 7 Jahre werden fast alle Zellen des Menschen, also der ganze Mensch, durch neue ersetzt und **dazu braucht es unbedingt vollwertige Frischkost** - nicht Fabrikschrott, nicht die lagerfähigen Stärkemehl-Produkte*). Da wir ständig »wiederhergestellt« werden, würden wir allmählich stärker, schöner, vollkommener, wenn wir unsere Ernährungs- und Lebensweise verbesserten. Freilich reagieren jüngere Leute schneller und verfügen über ein größeres Verbesserungspotential, doch ist es nie zu spät, einen Versuch zu starten, solange wir am Leben sind.

Experimente über die Ernährung von Tieren und Menschen haben nachgewiesen, dass eine erstaunliche Besserung selbst bei alten geschwächten Leuten schon nach wenigen Monaten **mit einer hochwertigen Frischkost** eintreten kann (**FRISCHEs ist nicht unbedingt Rohes - sondern, Frisch heißt: NIE lange gelagert oder gar in der Fabrik bearbeitet!** )

Und wenn sich schwangere Frauen und später ihre Babys **nach einer kohlenhydratarmen (Getreidefreien!) und säurearmen Frischkost richten**, sind die Fortschritte beim Baby umso eindrucksvoller. Die Geburten sind leichter, und die Babys sind schön und wachsen schnell.  
**Nahrung macht den Menschen: der Mensch baut sich immer wieder neu auf.**

## 2. Was enthalten unsere Nahrungsmittel?

Nach der Ansicht der Nahrungsmittelindustrie enthält die Nahrung Proteine (Eiweiß), Aminosäuren, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe: Das ist viel zu einfach dargestellt *und das Ganze ist mehr, als nur die Summe der Teile*. Fragen sie einen Biochemiker, der bekanntlich sein Leben damit verbringt, die Zellen der Lebewesen zu untersuchen, wird er wahrscheinlich Luft holen, vielleicht auch etwas seufzen und schließlich folgendes antworten:

Die Nahrung entsteht aus Lebendem, aus Pflanzen und Tieren.

**Aus LEBENDEM (also nur aus Pflanzen und Tieren) ergeben sich natürliche, organisch verwertbare LEBENSMITTEL** - im Gegensatz zur Industrienahrung, aus Chemie und denaturierter, durch Erhitzen in den anorganischen Zustand versetzter Nahrung, die zu Krankheiten und Degeneration führt:

**Albert von Haller "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration"** Hypokrates, 10. Aufl., ISBN: 978-37773-1698-7 (Berichte von Dr. Price); derselbe: **"Macht und Geheimnis der Nahrung... Grundlagen von Leben und Gesundheit"** 4. erw. Aufl.; ISBN: 978-3930634071 (frisch geschlachtet, fangfrisch, Frischkost ist nötig!)

**Es gibt mehrere hunderttausend verschiedene Eiweißarten (Proteine, aus Aminosäuren)**, der Körper des Menschen enthält allein über 50 000 verschiedene (Es gibt hoch giftige und andererseits auch sehr gesunde und lebensnotwendige Eiweißbausteine, für uns sehr schädlich sind die Lektine in allen Samenkörnern! PALEO wor ohne Lektine!)

Fett, Öl und Wachs kommen in manchen Nahrungsmitteln in Hunderten von verschiedenen Formen vor (zu meiden sind vor allem die schädlichen TRANSFETTSÄUREN), ebenso gibt es auch **verschiedenste Enzyme, Hormone, usw.**

Hinsichtlich der Zusammensetzung unseres Körpers und der natürlichen Bausteine aus der Nahrung **dürfen wir nicht** unsere gesamte Ernährung vertrauensvoll **auf Fabrikaerzeugnissen aufbauen**, die nach Ansicht der Industrie alles enthalten soll, was wir brauchen - was aber nicht stimmt. Das Gesetz der Natur lautet: **Leben ernährt sich aus Leben** (aus Pflanzen und Tieren).

## 3. Welche Nahrung eignet sich für den Menschen?

Alle Nahrungsmittel von denen sich die Menschenrasse über Hunderttausende von Jahren ernährte, stammen von Pflanzen und Tieren. Der Mensch war bis vor "kurzem" hunter and gatherer, Jäger und Sammler, und hatte nur das frische Fleisch der Fische und Säugetiere, die er fangen konnte, zarte Blätter, Nüsse, Wurzeln, Beeren, Obst und Honig (Keine Getreide-Lektine). Für diese Ernährungsform hat die Natur den Körper des Menschen (in Jahrmmillionen) optimiert; und auf solchen frischen Nahrungsmitteln hat der vorgeschichtliche Mensch aufgebaut, um sich zu entwickeln, um eine körperliche Kraft und ein ebenso großes, wenn gar größeres Gehirn als unser heutiges zu erlangen (*Die Vergrößerung des Gehirns wurde erst durch mehr tierisches Eiweiß und Fett möglich; siehe dazu auch Nicolai Worm: Fett ist für die Entwicklung des Gehirns unumgänglich notwendig.*)

*Alzheimer oft wegen zu wenig Fett und zu viel Zucker in der Nahrung.)*

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

Festgestellt hat man es an den dicken starken Knochen und Schädeln vorgeschichtlicher Menschen sowie an den in Höhlenfelsen eingeritzten Zeichnungen, die Wissenschaftler an mehreren Fundorten entdeckten (*Felsmalereien - seit 40.000 Jahren - zeigen nie einen Acker oder Getreide, sondern Jagd und Tiere!*). Die Kraft und Vollkommenheit mancher Skelette unserer Vorfahren, verglichen mit den Glasknochen, den verengten Gesichtern mit zusammengepferrchten Zähnen der gegenwärtigen Menschenrasse, erbringen den eindrucksvollen Nachweis, dass wir Heutigen gegenüber dem, was der Mensch vor dreißigtausend Jahren war, körperlich » degeneriert sind.



(Ab dem Beginn des Ackerbaues sind die Skelette nachweislich kürzer: durch den Einfluss der zu vielen Kohlenhydrate auf die Produktion des **Wachstums-Hormons** Dr. W. Lutz.)

Ackerbau zu treiben und sich **von da an mit viel mehr Kohlenhydraten** (dem Getreide) zu ernähren begannen Menschen erst vor 10.000 Jahren. Das ist eine Umstellung sozusagen erst in den letzten Sekunden der Menschheitsgeschichte, wenn man die lange Geschichte des Menschen als Jäger und Beerenpflücker bedenkt (zwei Millionen Jahre!), und eine viel zu kurze Zeit, um irgendeine entscheidende Veränderung in unserem Verdauungssystem zu bewirken (für eine genetische Anpassung bräuchte es etwa 40.000 Jahre!).

Heute noch leben Tausende von Menschen von den gleichen primitiven Lebensmitteln wie der vorgeschichtliche Mensch, und diese Leute haben im allgemeinen große, wohl entwickelte Kiefer und Gesichtsknochen ähnlich denen unserer frühen Vorfahren. (Dr. Weston Price)

Die Vergangenheit spricht für sich und liefert uns den Beweis, dass wir **nicht** auf raffinierte (ungesättigte, Pflanzen-) Öle angewiesen sind, auch nicht auf Brot, Mehl, Zucker oder all' die Nahrungsmittel, die wir laut den Werbeleuten verzehren sollen (damit ihre Fabrik läuft).

**Die Erfahrung zeigt vielmehr, dass der Verzehr von abgelagerten oder stark raffinierten Nahrungsmitteln zu körperlichem Verfall, zu Schwäche und Krankheit führt**, wie es aus Dr. Weston Prices Untersuchungen an Naturvölkern, die am Rande der Zivilisation leben, hervorgeht. **Price, Weston A. (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects"** 411 Seiten; Benediction Classics; ISBN: 978-1849027700; Größe: 22,8 x 15,2 x 3 cm

## 4. Die Arteriosklerose: eine Zivilisationskrankheit

Arteriosklerose ist heutzutage eine allgemeine Zivilisationskrankheit geworden. Dagegen sind die Arterien der meisten wilden Tiere und Naturmenschen ebenso vollkommen und rein wie eine Perle. Warum werden die zivilisierten Menschen von dieser grausamen Geißel heimgesucht? Mit dieser Frage befasst sich die Wissenschaft seit dreihundert Jahren. Wir haben endlich eine Antwort gefunden:

Arteriosklerose ist hauptsächlich eine Ablagerung von wachsartigen Fett- (darunter Cholesterin) und Mineralstoffen an den Innenwänden der Arterien (weil dort LEKTINE aus lektinhaltiger Nahrung andocken). Diese Ablagerungen erzeugen Beulen und beeindruckende Kanten, die die kleinen Arterien verstopfen. Sie zerstreuen sich auch regelmäßig in der Arterienwand, was zu einer Verhärtung, Verdickung und unnormaler, sprich krankhafter Vergrößerung des Durchmessers und der Länge führt: die Arterie wird länger, breiter, krumm bzw. spiralförmig. Verhärtete Arterien sind an den Schläfen vieler älteren Menschen zu beobachten, genauso in den Augen bei Augenuntersuchungen.

Die höckerigen Arterienablagerungen bilden Geschwüre und verwandeln sich in äußere blutende Wunden. Klumpenbildungen können sich plötzlich lösen und somit die kleinen Arterien blockieren, die abwärts führen: Herzinfarkte, Schlaganfälle, plötzliche Erblindung, Kreislaufkollapse können die Folgen sein. Diese Wunden erodieren (zerstören) manchmal die feinen Gefäße des Kopfes und verursachen dadurch einen Bluterguss innerhalb des Gehirns, eine sogenannte Gehirnblutung, die mit einem Schlaganfall vergleichbar ist. Außerdem schwächen die Ablagerungen stellenweise die Gefäßwände und bilden Taschen, Auswüchse, die Aneurismen, genannt werden.

Die Koronarien (Herzkranzarterien), die den Herzmuskel mit Blut versorgen, werden teilweise versperrt und verursachen beklemmende Schmerzen im Brustbereich, die sogenannte Angina pectoris. (Beachte die Heilung der Koronararterien durch LEKTIN-FREIE Ernährung: Dr. S. Gundry)

Die Wände der Kapillargefäße, die feiner als ein Haar sind, werden durch diese Ablagerungen dicker und verringern den Blutfluss derart, dass das Herz stärker pumpen muss, damit das Blut diese Stellen passieren und unsere Zellen ernähren kann: das nennt man Bluthochdruck oder Hypertonie.

Die gleichen Ablagerungen bilden sich in den Nieren und rufen die sogenannte Bright Krankheit, die Nephritis, hervor.

Mit Calcium überziehen sie **die Gehörknöchelchen** und führen so in den meisten Fällen zur Schwerhörigkeit oder gar Taubheit. Sie sammeln sich in der Augeniris und verursachen den grauen, »arcus senilis« genannten Kreis, der häufig bei älteren Menschen zu beobachten ist.

(Verkalkungen auch wegen **Mangel an Magnesium, Vitamin D und C...!** siehe:

**Thomas Klein; R von Helden "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben" 775 (!) Seiten; <http://www.hygeia.de/osteoporose> 2015; ISBN 978-3-939865-14**

Beachte die Gefahr durch Kalziumtabletten, die zu Osteoporose führen, also kontraproduktiv sind)

Die Arteriosklerose ist die wesentliche Krankheits- und Todesursache in der zivilisierten Welt; Blutkreislaufkrankheiten (Gefäßverschlüsse) verursachen allein mehr Todesfälle als alle anderen Krankheiten zusammen. Hauptursache ist LEKTIN-haltige Nahrung! (Dr. S. Gundry)

## 5. Ursache der Arteriosklerose

Durch eine Reihe von Experimenten, die ich (R. Ford) sieben Jahre lang an der Ernährung von Tieren und Menschen durchführte und die fast eine Viertel Million Dollar an Arbeitskraft und Material kosteten, habe ich entdeckt, dass die eigentliche Ursache der Arteriosklerose einfach ist, nämlich "schlechte Ernährung" mit billigem Weizen und Getreide (*Konserviertes, Tot Gekochtes, Denaturiertes, erhitzte "gehärtete" Fette*).

Wird Nahrung **unvorsichtig** verarbeitet und abgelagert, verwandelt sich ein Teil der Fettsubstanzen und des Cholesterins in ein kalkhaltiges Produkt, das unser Körper nicht verwenden kann. Wenn wir solche denaturierte Nahrung zu uns nehmen, setzt sich ein Teil dieses kalkhaltigen Produkts mehr oder weniger lange in unseren Arterien fest; diese denaturierten Fette sind viel widerstandsfähiger und dauerhafter (werden vom Körper nicht abgebaut oder verwendet) und erinnern an getrocknete Farbe oder Seife oder an die harten Kalkrückstände, die die Antifettfilter in den Küchen verstopfen.

Nahrungsmittel werden zu "dauerhaft lagerfähigen, schädlichen, nichtnahrhaften" Produkten, wenn sie industriell verarbeitet werden.

... ich nenne sie »fette Abfallstoffe«. Klempner und Kanalreiniger kennen einen ähnlichen Stoff, der sich in den Fett-Filtern der Küchen befindet. Für unsere konkreteren Gesundheitsziele reicht es aber zu wissen, welche Nahrungsmittel diesen Stoff enthalten, um sie zu vermeiden (*Getreide- und Backwaren sind NIE frische Nahrung! Ebenso auch pasteurisierte Milchprodukte aus der Molkerei*).

Nahrungsmittel, wie Mehl, Gebäck, Brotwaren...

gepökelte oder geräucherte, Fleischwaren, Wurst... Konserven, ...

oder überhitzte und braun gebackene... (Transfette)

führen langsam und sicher zur Arterienverstopfung!

Die schädlichen Abfallstoffe dieser verfälschten Nahrungsmittel gelangen größtenteils in den Darm und werden zum Teil ohne weiteres - höchstens mit einer Magenverstimmung - aus unserem Körper ausgeschieden. Ein Teil aber, insbesondere die feingemahlene Partikel und der halbflüssige Teil, werden von unserem Blut aufgenommen (besonders bei löchrigem Darm, Leaky Gut) und in den gesamten Körper befördert; sie sammeln sich meistens an den Arterienwänden, auf Gelenknorpeln und den faserigen Körperteilen, weil diese Teile eine dichte Struktur aufweisen und mit Blut nur dürrig versorgt werden, so dass der Stoff filtriert wird und sich in diesen Körperteilen festsetzt. Die Partikel neigen dazu, sich fest zusammenzufügen, was an manchen Stellen zu bedeutenden Ablagerungen führen kann. Sie sammeln sich auch eher in den Verzweigungen und Krümmungen der Arterien; das liegt daran, dass die Natur hier eine größere filtrierende und zurückhaltende Wirkung der faserigen Struktur vorgesehen hat, um die Arterien gegen die sehr starken Spannungen an diesen Stellen zu verstärken.

Der Körper kann diese fetten Abfallstoffe nur sehr langsam ausscheiden; wenn wir sie aber schneller zu uns nehmen, als wir sie ausscheiden, werden sie sich im gesamten Körper zunehmend ansammeln, vor allem, wenn wir älter werden.

Diese Abfallstoffe schwächen uns auf heimtückische Weise und beschleunigen das Altern, verringern unser geistiges Vermögen und untergraben unsere körperlichen Kräfte, lange, bevor ein äußeres Krankheitszeichen erscheint.

Diese Theorie der verfälschten Nahrung erklärt viele Tatsachen, zum Beispiel dass Völker wie die Massai und die Mongolen nahezu keine Arteriosklerosefälle aufweisen, obwohl sie Milch trinken, tierisches Fett und stark cholesterinhaltiges Fleisch essen, und das in großer Menge (aber kein Schweinefleisch). Dagegen weist der Finne, der auch eine stark cholesterinhaltige Ernährung hat, die höchste Arteriosklerosezahl der Welt auf. Warum?

**Die Erklärung ist einfach: Die Massai und Mongolen leben in der Nähe ihrer Herden, sie trinken deren frische unbearbeitete Milch und essen deren Fleisch frisch;** sie kennen keine Arteriosklerose (Plaque in den Arterien) weil ihre Ernährung ohne Lektine ist, während die Finnen wegen der langen, rauen Winter die Nahrungsmittel **in konserviertem Zustand** essen müssen, und zwar in Form von Brot (Lektine), Speck, Schinken, geräuchertem Fleisch usw.

**Das erklärt auch, weshalb Arteriosklerose manchmal bei wilden Tieren und Fischen anzutreffen ist, weil sie oft nichtfrisches Futter fressen müssen.** Zum Beispiel fressen die Hirsche im Winter schimmelig und ranzig gewordene Eicheln, und diese Hirsche weisen manchmal Spuren von Arteriosklerose auf. Das gilt auch für Fische, wenn sie vermodernde Stoffe fressen. Oder Elefanten in Trockenzeiten, die nur mehr eiweißarmes ausgetrocknetes Heu finden; oder Kühe im Winter im Stall.

Dr. Gundry 2018: Erlaubt ist Reis, er enthält kein WGA (Weizengluten). Auch die Taro-Wurzel, die bei den Kitavanern viel gegessen wird, enthält kein WGA, genauso wenig Sorghumhirse oder Yams, die in Afrika eine zentrale Rolle in der Ernährung spielen. Es geht um die Lektine!

### Was wir mit Elefanten gemeinsam haben: Arteriosklerose

In der freien Wildbahn, wo sie sich nur von den Blättern von Bäumen ernähren - ähnlich wie unsere weitläufigen Affenverwandten und -Vorfahren -, bekommen Afrikanische Elefanten, soweit bekannt ist, **keine koronaren Gefäßerkrankungen so lange sie in der Wildnis leben.**

Aber dort, wo ihre waldreichen Habitate zerstört wurden, werden viele Elefanten mittlerweile oft **mit Heu und Getreide gefüttert. Bei diesen Tieren leiden 50 Prozent unter schweren Schädigungen der Herzkranzgefäße.** Ursache sind natürlich die Lektine (im Getreide), die eigentlich nie Teil ihrer Ernährung hätten sein sollen und die sich jetzt an ihre Arterien anhaften und zu Herzinfarkt führen können. (aus Gundry, Seite 174 ff )

Nahezu unser gesamtes (Stall-)Vieh, einschließlich des Geflügels, hat in einem gewissen Grad Arteriosklerose, besonders die Schweine, die weitgehend mit Abfällen gefüttert werden, sind schlimm betroffen und haben ein ähnliches Krankheitsstadium wie der Mensch erreicht. Die gemahlene, **(LEKTINE-haltigen) Getreidekörner**, das getrocknete Heu und die anderen kaum frischen Stoffe, die zur Viehfütterung benutzt werden, verursachen diese Krankheit. Das wurde alles zu lange gelagert. *(Rohe Milch frisch vom Stall ist für einige Menschen tolerierbar und manchen Menschen für einige Zeit sogar hilfreich. Beachte: **die Milch von Kühen die frisches Gras bekommen ist viel wertvoller, als von Kühen mit trockenem Heu (und Getreide) über den Winter gefüttert.**) Beachte: Rollinger [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) [www.milch-den-kühen.de](http://www.milch-den-kühen.de)*

Verfälschte Nahrungsmittel haben im Übrigen einen sehr geringen Nährwert, weil die meisten hochwertigen Bestandteile, die wir benötigen, um Kräfte zu gewinnen und uns vor Krankheiten zu schützen, **denaturiert und nicht mehr brauchbar sind.** *(Unser Brot ist nur mehr ein Notnahrungsmittel. Knäckebrot, Nudeln, Gebäck: **erhitzt und tot gebrannt - ohne Enzyme.** Im Orient wurde das*

Fladenbrot in den Steinöfen praktisch nie 100° heiß - ist also als nur getrocknet zu bezeichnen.  
Bier wird in der Brauerei hoch erhitzt und "tot" - hingegen ist Wein ein Natursaft, reif und "lebend".)

## 6. Frischkost als Kur gegen Arteriosklerose

Da die Ursache der Arteriosklerose, (Dieser Absatz ist durch Dr. S. Gundry überholt!  
die eigentliche Ursache sind die Lektine, die an falschen Stellen andocken und diese besetzt halten...)

## 7. Die falsche Theorie "vom schädlichen Cholesterin"

Auch das Rindvieh, Ziegen und Haustiere, bekommen Arteriosklerose, wenn sie ausschließlich nur Heu und Getreide bekommen, also nicht wegen cholesterinhaltigem Futter!

Menschen sterben zu Tausenden an Herzinfarkten und Schlaganfällen, obwohl sie eine cholesterinarme Ernährung einhalten... uns wurde grundlos Angst vor Cholesterin gemacht!

Der Rest dieses Buch-Kapitels wird hier übersprungen, weil es inzwischen noch bessere Untersuchungen gibt, warum cholesterinhaltige Lebensmittel nicht das Problem sind:

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen" (Seite 145 bis 178 über Cholesterin)

## 8. Die Wirkung von Frischkost auf den Menschen

Es ist nachgewiesen, dass Leute, die eine Frischkostdiät befolgen (nicht "Rohkost-Diät"), positive Ergebnisse feststellen konnten. Während sie viel Fleisch, Fette, Butter, Eier aßen ... sank der Cholesterinspiegel auf ideale Werte, wie bei Kleinkindern.

Der Bluthochdruck ging auf einen durchschnittlichen Wert zurück, sogar darunter. Die Zeichen von Arteriosklerose in den Augen usw. verschwanden; die Arthritis wurde geheilt; das Ohrensausen sowie die Taubheit bei bestimmten Tönen wurden überwunden; eine zu große Prostata oder eine zu umfangreiche faserige Gebärmutter wurde wieder normal; die Bildung von Karies und Zahnbelag wurde gestoppt; jugendliche Kraft und jugendliches Aussehen kehrten teilweise wieder; die übertriebene Korpulenz wurde verringert und die Körperhaltung verbessert. Außerdem war eine bemerkenswerte Besserung im Wachstum und in der Gesundheit der Kinder festzustellen. Dazu drei Beispiele.

**Zunächst ein 58jähriger Schwarzer** der zu rasch gealtert war: Er ging gebückt und schleppte den Schritt; die Iris war mit jenem gräulichen arteriosklerotischen Kreis, dem so genannten »arcus senilis«, fast ganz überzogen; die Haut war aschfarben. Als dieser Mann mit einer Frischkostdiät anfang, verbesserte sich sein Zustand innerhalb von zehn Tagen zusehends, und schon nach einem Monat waren erstaunliche Fortschritte zu verzeichnen. Nach zwei Monaten waren seine Augen fast normal und hatten ihre natürliche braune Farbe wiedergefunden; seine Haut hatte wieder eine glatte, satte braune Farbe angenommen; der Mann ging gerade und sicher. Vorher wurde er als alter, gebrechlicher Mann verachtet; jetzt hat er sich neue Kleider gekauft, sich einen Schnurrbart wachsen lassen, Aufsehen bei den Damen erregt und sich ihretwegen sogar gestritten. Er hat mir erzählt, dass sie ihm gesagt hätten: »Was hat Herr Ford denn mit Ihnen angestellt? Sie sind wieder jung«

**Ein vierzehnjähriger Junge** hat eine Frischkostdiät befolgt, nachdem er bis dahin nur verfälschte Nahrung zu sich genommen hatte. Am Anfang war dieser Junge kreideweiß, und er hatte schütteres, brüchiges Haar; er hatte überall Pickel und schmale Schultern; er atmete durch den Mund und hatte schwere, hängende Lider. Dank frischer Nahrung und frischer Rohmilch (von frischem Gras ernährter Tiere) über mehrere Monate begann der Junge schnell zu wachsen, er bekam eine helle, gesunde Gesichtsfarbe, seine Haare wurden dichter; er hatte nun einen regen Blick und hielt den Mund geschlossen; bald bekam er einen männlichen, starken Körper mit breiten Schultern, wie heute selten zu sehen ist; er war über zwei Meter groß und wog über 100 Kilo. Wohin er auch ging, wurde er bewundert und »der schöne sympathische Riese« genannt.

Als aber der Junge von zu Hause wegzog, um eine andere Schule zu besuchen, bekam er wieder

eine Kost, die arm an frischen Erzeugnissen war; der junge Herkules wurde blass und fett, seine Zähne wurden voller Karies, und er zog sich sogar eine Hernie (Leistenbruch) zu.

**Ein dreijähriges Kind**, schwächlich und kränklich, hatte ein müdes, trauriges Gesicht und einen schiefen Mund. Man gab ihm täglich frische Rohmilch; sie stammte von einer Kuh, die jungen, grünen frischen Hafer, frisches Gras und Gerste fraß. Als das Kind diese Milch probierte, lehnte es mehrere Tage lang jede andere Nahrung und jedes andere Getränk ab; es trank diese Milch in großer Menge. In wenigen Wochen war es so schnell gewachsen, dass man ihm neue Kleider kaufen musste; es ist ein schönes, starkes, glückliches Kind mit einer schönen Gesichtsfarbe geworden. Wenn es mich, selbst aus der Ferne, sah, rief es mir zu: »Ich mag Ihre Milch« Früher verließ es nie die Nähe seiner Mutter, jetzt ist dieses Kind ein echter Grashüpfer. Beide Kiefer sind richtig gewachsen, es ist ein außergewöhnliches Kind geworden in jeder Hinsicht.

#### **Anmerkung: Pasteurisierte Milch meiden!**

Milchprodukte aus der Molkerei sind sehr ungesund (sie wurden erhitzt, verarbeitet, denaturiert...) - sie ist von kranken Tieren aus dem Stall (die nur mit Antibiotika und Medikamenten gegen Entzündungen auf den Beinen gehalten werden...) mit verschiedenem Hormonstatus! aber auch frisch vom Tier auf der Weide ist Milch nicht für jedermann und vor allem: Nicht auf Dauer zuträglich. Nur manche Leute - besonders Nordländer - haben genügend Laktase und Enzyme, um Milch gut und ganz zu verdauen - dank einer genetischen Mutation vor 100.000 Jahren! Aber für die meisten Menschen, besonders für Asiaten (Chinesen, Japaner) und Afrikaner ist Tier-Milch immer verboten. Wir sind keine Kälber. Der japanische Chirurg Shinya verbietet Milch aus der Molkerei:

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)  
<http://www.wai.biomedizin-online.info/>

Bruker, Max O. "Der Murks mit der Milch: Gesundheitsgefährdung durch Milch" 240 Seiten

## 9. Dickleibigkeit beim Menschen

Fett ist ein flüssiges Öl in kleinen besonderen Zellen; es erinnert an einen Schwamm, wird im gesamten Körper gut verteilt und bewirkt gutes Aussehen. In der modernen Zivilisation haben aber die Menschen, die verfälschte Nahrung zu sich nehmen, kein normales Aussehen; die meisten Fettzellen sind abgestorben, und viele denaturierte Fettsubstanzen sammeln sich überall an. Diese mollige aufgedunsene Dickleibigkeit finden die Leute unschön, und sie beginnen zu hungern, um sie zu vermeiden.

**Die durch nichtfrische Nahrungsmittel hervorgerufene Korpulenz lässt sich schwer reduzieren, weil solches Körperfett des Menschen ein halbtoter Stoff ist, den der Körper nicht normal verwerten kann**, selbst wenn er praktisch nüchtern ist und sich auf Fett-Verbrennung umstellt. (Das ist zu beachten bei Low-Carb-Ernährung) Dagegen ist das echte natürliche Fett, das aus frischer Nahrung kommt, ein lebender Stoff, der rasch verwertet und ausgeschieden werden kann, wenn man aufhört, zu viel zu essen.

Die Erfahrung hat gezeigt, **dass die Frischkostdiät eine wirksame Abmagerungskur ist**, die erlaubt, nicht hungern zu müssen und einer vollen Tätigkeit nachzugehen. Das Fett verschwindet zunächst im Kehlbereich (*Unterkinn*) und am Bauch, und nach einigen Monaten werden die Ablagerungen überschüssigen Fetts an allen Körperstellen abgebaut. Man findet dann zu einer attraktiveren Körperhaltung und Silhouette zurück.

2018 Nach Dr. S. Gundry, Seite 148: "Warum Vollkorn dick und krank macht". Lektine sind die Übeltäter. Mit Lektin-freier Nahrung ist Abnehmen leicht, weil dann gewisse Rezeptoren nicht mehr von Lektinen besetzt werden, sondern wieder normal vom Insulin. Insulinresistenz verschwindet!

## 10. ... verfälschte Nahrung

Denaturierte Nahrung und die Zeugungskraft schwindet.

Das Foto (im Buch Seite 65) zeigt die **Ergebnisse der Fütterung von Hähnen mit homogenisierter, pasteurisierter Milch**: wie man sieht, führt sie zu einer ernsten Wachstumsstörung der männlichen

Geschlechtsorgane oder Hoden. Die links abgebildeten entstellten kleineren Organe sind die von Hähnen, die mit Fabrikmilch ernährt wurden, während das größere, kraftvollere Organ rechts von einem Hahn stammt, der mit frischer Rohmilch ernährt wurde. Diese Ergebnisse sind repräsentativ für die Untersuchung an jeweils fünfzehn Hähnen, die vom Kükenstadium auf, über einen Zeitraum von einem Jahr gefüttert wurden. Die mit Fabrikmilch ernährten Hähne haben keine großen Kämme und Federn entwickelt und waren von Hühnern kaum zu unterscheiden. Sie waren nicht zeugungsfähig und wirkten apathisch.

Die mit frischer Rohmilch ernährten Küken wuchsen dagegen schnell und wurden herrliche, starke, streitlustige Hähne, die jederzeit kampfbereit waren und auf der Stelle eine Henne begatten konnten. (Der Rest dieses 10. Kapitels wird hier übersprungen)

## 11. Die Bakterien und der Mensch

Wie Dr. Rene Dubos vom Rockefeller-Institut es so treffend formuliert hat, besteht um uns herum die »unsichtbare Welt« der Bakterien, Keime, Parasiten und Symbionten - dieser mikroskopischen Lebewesen, die zu unzählbaren Milliarden am Boden, im Wasser, in der Luft, in den Pflanzen und sogar im menschlichen und tierischen Körper wimmeln.

*(Der Mensch lebt in einer Lebensgemeinschaft mit ihnen, in einer Symbiose. Schlimm wird es erst, wenn das Milieu im Menschen übersäuert und kippt: Diese Dysbalance lässt viele "Gute" zu "Bösen" werden! Siehe Tamara Lebedewa).* Es gibt Bakterien, Viren, Protozoen, Algen, Pilze und Plankton in tausend verschiedenen Arten. Durch ihr Kleinstgewicht und ihre Vielzahl übertreffen sie bei weitem alle übrigen Lebensformen. So demütigend es uns erscheinen mag, müssen wir einsehen, dass die bedeutendsten Bewohner der Erde weder die Menschen, noch die Pflanzen oder die Tiere, noch sogar die Fische sind, sondern die Bakterien und Schimmel (Candida, Hefe, Pilze...)

Als jene Genies, wie Leeuwenhoeck, Pasteur, Koch und viele andere, die ganze Welt von der Existenz von Bakterien in Kenntnis setzten und deren Rolle bei manchen tödlichen Krankheiten aufdeckten, brach überall eine Welle des Entsetzens los, und seitdem fürchten wir uns vor allem, was mit Bakterien zu tun hat. Doch haben viele Forschungsarbeiten mittlerweile den Nachweis erbracht, dass das Bild nicht ganz so finster ist, dass die Welt der Bakterien ihren eigenen Kontroll- und Gleichgewichtsmechanismus besitzt, dass jede Lebensform einen eigenen natürlichen Schutz vor diesen Bakterien hat, und dass zahlreiche Bakterienarten so nützlich sind, dass wir ohne sie kaum leben könnten.

Die breite Öffentlichkeit sollte wissen, dass der Körper des Menschen von der Natur wohl erdachte Systeme zur Bakterienbekämpfung besitzt. Nur dank diesen Abwehrvorrichtungen, die wir alle besitzen, werden wir von den genannten Bakterien nicht überwältigt und vernichtet. Jeder Atemzug, jeder Bissen oder jeder Schluck enthält eine Bakterienwelt. Unsere Haut, die Höhlen unseres Körpers und unser Darm sind voll davon. Jedermann, von dem Baby in seiner Wiege bis zum König in seinem Schloss, führt seinen eigenen Kleinkrieg gegen die Bakterien, die ständig in den Körper eindringen. In jedem Lebensaugenblick versuchen unsere Abwehrsysteme unablässig, diese Bakterien in den Griff zu bekommen oder zu töten, die Besitz von unserem Körper ergreifen, um ihn wie ein kaltes Büffet oder ein kostenloses Hotel zu benutzen. Und genauso werden alle Pflanzen und alle Tiere bakteriellen Angriffen ständig ausgesetzt.

Es können die ausgeklügelten Abwehrsysteme, mit denen uns die Natur versehen hat, nur wirksam arbeiten, wenn sie über angemessene Waffen verfügen, die wir ihnen durch frische Nahrung liefern. Die Geschichte hat uns gezeigt, und naturwissenschaftliche Experimente haben es bestätigt, dass Menschen und Tiere, die verfälschte oder ungeeignete Nahrungsmittel zu sich nehmen, sehr anfällig für alle möglichen bakteriellen Infektionen sind.

Hungersnot verursacht Epidemien (durch Mangel); Matrosen oder Erforscher, die sich mit konservierten Lebensmitteln ernähren, erkranken und sterben früher. Die im Käfig gehaltenen Tiere, die mit verfälschter Nahrung gefüttert werden, leiden an Hautinfektionen, verlieren ihr Fell und ihre

Zähne, haben blutunterlaufene Augen, eine tiefende Nase, infizierte Atmungsorgane usw. Sehr oft sterben sie daran.

Umgekehrt, die ungezähmten Tiere und die Naturvölker, die in fruchtbaren Gebieten leben und frische Nahrung essen, haben einen bewundernswerten Körperbau und leiden sehr selten an bakteriellen Infektionen. Als meine Tiere frische Nahrung bekamen, waren sie in guter Verfassung und hatten selten Infektionen, selbst wenn sie sich zufällig schnitten oder operiert wurden.

Menschen, die sich mit Frischkost ernähren, leiden sehr selten an den bekannten entzündlichen Erkrankungen, etwa an Halsschmerzen, Angina, Tonsillitis, Furunkel, Schnupfen, Grippe, Lungenentzündung.

Walchnik, Julia "Hotel Mensch. Parasiten - unerwünschte Gäste unseres Körpers" 189 Seiten, 2011

Zuk, Marlene "Was wäre das Leben ohne Parasiten? Warum wir Krankheiten brauchen" (aus d. engl.) 330 Seiten; Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg: 2007/2008; ISBN: 978-3-8274-1978-1

## 12. Zähne, deformiertes Gebiss und schlechte Ernährung

Dr. Weston Price (*Buch: Albert von Haller*) hat festgestellt, dass die meisten Völker der Erde, die sich durch Jagen, Fischen, Pflücken oder einfachen Ackerbau primitiv ernähren, gute, gerade, regelmäßige Zähne, große, gut entwickelte Gesichter, ihre vier Weisheitszähne und kaum oder gar keine Karies haben. Er hat außerdem festgestellt, dass die Mitglieder derselben Völker, die der Zivilisation etwas näher stehen und sich demnach mit Handelswaren (Lagerfähige Nahrung aus der Industrie) ernähren, **erbärmliche Zähne, enge, unterentwickelte Kiefer, schlecht gebildete, schief stehende Zähne, viel Karies und fehlende Zähne haben**. Seine Untersuchungen bezogen sich auf die Eskimos, die Neuseeländer, die schwarzen und weißen Australier, die Afrikaner, die indianischen und weißen Peruaner, die Fidschianer, die Kelten usw. In den einzelnen beobachteten Gruppen gab es natürliche Nahrung vom Karibufleisch bis zu den Fischen. Dennoch hat Dr. Price offenbar nicht genau erkannt, was den Unterschied zwischen Gesunden Einheimischen und Degenerierten (Zivilisationsbürgern) eigentlich ausmachte: **nämlich, dass die Nahrungsmittel der Einheimischen frisch waren. (Und kein verzüchteter Weizen, kein Schweinefleisch)**

**Meine Versuchsziegen, die kein frisches Futter bekamen**, hatten häufig leicht zerbrechliche Zähne mit Abszessen, und es kam auch vor, dass sie welche verloren. Die wenigen jüngeren Ziegen, deren Mütter **kein frisches Futter** bekommen hatten, hatten meistens einen unterentwickelten Unterkiefer und erinnerten an jene kinnlose Zeichentrickfigur Andy Gump; sie waren auch schwach und kränkelten. Bei der Bildung von Karies werden die Zähne von Bakterien angegriffen. Diese sondern eine die Zahnschmelze zerstörende Flüssigkeit aus, um die Zahnschmelze schließlich zu absorbieren. Bei der Frischkost dagegen erhält der Körper die nötigen Stoffe, um den Speichel antibakteriell zu machen und somit die Bildung von Karies zu vermeiden.

Die meisten Leute haben an der Zahnbasis einen weißgelblichen, »Plaque« genannten Belag (Zahnstein), der vom Zahnarzt entfernt werden muss. Bei meinen Untersuchungen stellte ich überraschend fest, **dass sich dieser Belag bei Frischkost kaum oder gar nicht bildete** und dass die Zähne durch einfache tägliche Pflege rein und weiß bleiben.

## 13. Körperliche Kraft und Widerstand gegen Verletzungen

Sir Edmund Hillary hat vor kurzem berichtet, dass er auf seinen Nepalreisen junge einheimische Frauen gesehen hat, die in diesem hochgebirgigen Land ohne Straßen als Trägerinnen arbeiteten; sie trugen regelmäßig 40 Kilo auf einer täglichen Strecke von 25 Kilometern und sie wogen selbst nur 40 bis 45 Kilo! Unsere Vorfahren hatten die Kraft, die weiten Weizenfelder mit Handwerkzeugen zu ernten und zwölf Stunden an einem Tag Holz mit der Hand zu sägen. Wer im heutigen hochindustriellen Westen könnte das noch tun?

Heutzutage sterben häufig jüngere Männer an kleinen körperlichen Verletzungen. Leute stürzen und erleiden einen Knochenbruch oder einen Bänderriss... In allen westlichen Industrienationen wird die Arbeitskraft allmählich weniger leistungsfähig, und die fernöstlichen Länder, wo Brot und gefrorene

Nahrungsmittel nicht in einem so hohen Maß verzehrt werden, machen uns große Konkurrenz; wir sind ein krankes, schwächtiges Volk geworden mit gebrechlichen Knochen und weichen Muskeln.

**Dieser Verfall liegt an der Ernährung, und nicht an einer Entartung unserer Rasse. Wer konservierte, künstliche Nahrung zu sich nimmt, wird schrecklich bestraft** (durch chronische Krankheiten). Die Leute, die sich anständig ernähren (mit unbearbeiteter natürlicher Kost), haben Kraft und die Energie... Sie haben einen festen, widerstandsfähigen Körper, so dass sie nach einem Sturz eher mit einem Lächeln als mit einem gebrochenen Knochen wieder aufstehen können; und wenn sie sich tatsächlich weh tun, haben sie mehr Aussicht auf schnelle Heilung! Frischkost stärkt den Körper und belebt den Geist. Frische Kost ist eine unerlässliche Bedingung, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Kosten zu senken. (Anmerkung: Die Bindegewebe festigen sich auffallend bei einer kohlenhydratarmen Kost: Stefan Schaub; Dr. Wolfgang Lutz)

## 14. Fette Abfallstoffe und Auszugsmehl

Wissenschaftler, die sich mit der Mehlherstellung befassen, haben jahrelang in Fachzeitschriften über fette Abfallstoffe (das Fett im Korn wird durch das Backen in Transfette verwandelt) und Schmutz in Mehl ausführlich berichtet. Diesen Artikeln zufolge hat das Weizenkorn, aus dem Mehl erzeugt wird, eine tiefe Falte bzw. **eine seitliche Spalte, die fast die Hälfte des Kornes durchzieht. Diese Falte des ganzen Kornes hält Abfallstoffe und Bakterien so gut geschützt, dass das Korn nie ganz gereinigt werden kann.** Und bis das ganze Korn in die Mühle kommt, kann es durch Schädlinge zusätzlich verseucht werden und Insekten sowie Kot, Urin und Haare von Ratten und Mäusen reichlich enthalten. Viele Insekten und winzige Tierchen mit ihrem Kot befinden sich zwischen den Weizenkörnern und können nicht ohne weiteres entfernt werden. Die Mühlenbetriebe tun ihr Bestes; das Mehl ist aber ein so preiswertes Erzeugnis, und der Wettbewerb ist so hart, dass sie sich es nicht leisten können, den Reinigungsvorgang zu verstärken; dadurch gelangt ein Teil dieses Schmutzes mit dem Getreide in die Mühle und wird zu dem Mehl gemahlen: Mehlexperten haben geschrieben, dass die mikroskopische Untersuchung von Mehl sehr oft kleine gemahlene Teile von Insekten und Rattenfell, Spuren von Rattenkot und -Urin erkennen lässt. Bakteriologische Mehluntersuchungen haben einen sehr hohen Bakteriengehalt festgestellt. Sogar den Berichten ernährungswissenschaftlicher Experten zufolge ist Mehl ein stark verseuchter, schmutziger Stoff, der seinesgleichen in der gesamten Nahrungsmittel Industrie sucht.

Die Sachverständigen haben auch ausführlich beschrieben, **dass das Weizenkorn mindestens 3 Prozent ölige Fette enthält**, das Systerin mit inbegriffen, das mit dem Cholesterin vergleichbar ist. Die Industrie hält es für wünschenswert, dass die Derivate des **Getreidefettes im Mehl in oxidiert, gehärteter und trockener Form** vorkommen, damit der Teig besser aufgeht und ein Sack Mehl mehr Brot hergibt. Das nennen sie die »Backqualität des Mehls«.

Das erhöht dessen Nährwert gar nicht und macht nur das Brot billiger. Früher wurde der Ölinhalt abgetrocknet (durch längere Lagerung des Mehls), damit es vor dem Backen sozusagen älter wird. Heute aber setzen die Mühlenbetriebe oxidierende Chemikalien, sogenannte »Reifungs- und Veredelungsmittel« zu, so dass die Härtung des Öls durch diese künstlichen Mittel schneller erfolgt. Und im Übrigen wird Mehl oft nicht nur aus billigem gewöhnlichen Weizen hergestellt, sondern aus überschüssigem Weizen, der jahrelang abgelagert wurde und daher überhaupt nicht frisch ist. (Meide gehärtete Fette und Öle wie die Pest! >> Ulrike Gonder)

Meiner Meinung nach sind die im Mehl enthaltenen Öle und sonstigen (durch den Backvorgang) gehärteten Stoffe in erster Linie für die fetten Ablagerungen verantwortlich, die letzten Endes zur Arteriosklerose führen. Und diese Stoffe werden beim Backen noch härter, etwa wie das Email der Farbe, sodass sie in der Arterie hängen bleiben, wenn wir Brot oder andere mehlhaltige Erzeugnisse essen. Die fetten Abfallstoffe sind im Mehl schon deshalb gesundheitsschädlicher als in jedem anderen Nahrungsmittel, weil das Mehl so fein gemahlen ist, dass die genannten Stoffe die Darmwand durchdringen und mit der Nahrung leicht in das Blut gelangen. Wären sie dagegen nicht so



fein gemahlen, würden sie zum großen Teil durch den Körper hindurchgehen, ohne großen Schaden zu verursachen.

Viele Menschen unserer Zivilisation sind immer noch der Auffassung, dass Brot und Mehl lebenswichtig seien. Das Brot und das Mehl, so wie wir sie heute kennen, sind aber erst vor einigen tausend Jahren (geschichtlich "in den letzten Sekunden" der Menschheit) im Mittleren Osten aufgetaucht (die Agrarrevolution) und dann volkstümlich gemacht worden (*ab da sind sogar die Pharaonen mit Skelett- und Gelenkschäden gestraft*). Das Brot wurde (*zum Glück*) noch nicht überall angenommen; in vielen Erdgegenden ist der Brotverzehr heute meistens auf die Großstädte beschränkt, etwa im Fernen Osten, in Äquatorialafrika und in Südamerika. **Millionen von Menschen leben auch heute noch ohne Brot und Mehl, sind dabei wohl ernährt und glücklich; das ist ein Beweis, dass diese Nahrungsmittel nicht unerlässlich sind.**

## 15. Die Kleie ist ein schädlicher Ballaststoff

Die Kleie, die braune Schale, die das Getreidekorn umhüllt, ist ein Stoff mit Doppelgesicht: zum einen enthält sie einige gute Vitamine, zum anderen aber Giftstoffe, die den Darm reizen, Magenkrämpfe oder Durchfall verursachen. Diese Stoffe haben sogar den Tod von Kindern und Kleintieren verursacht. (Schaub und andere **warnen vor Kleie** und dergleichen Ballaststoffen!) ... Das Korn schützt sich gegen Insektenfraß. (Die Lektine sind das Übel in der Kleie!)

**Kleie ist Nahrung für Bakterien im Dickdarm, die giftige Abfälle produzieren...**

## 16. Die Qualität von Fleisch und Eiern

**Bei diesen Lebensmitteln, ebenso wie bei der Milch, hängen Geschmack und Nährwert weitgehend von der Fütterung und der Züchtung des betroffenen Viehs ab.**

Man kann nicht Kraft und Gesundheit erlangen, wenn man Fleisch von schlecht ernährten und an Vitaminmangel leidenden Tieren isst, so wenig, wie wenn man von einem Armen Geld borgen kann.

**Enthält der Tierkörper (wegen falscher Tierfütterung) nämlich nicht genügend Vitalstoffe, kann er sie dem Menschen als Verbraucher nicht weitergeben, sie sind nicht da.** (Minerale kann das Tier nicht aus anderen Stoffen synthetisieren). Es ist bekannt, dass Menschen, die Erzeugnisse von schlecht ernährten Tieren in großer Menge zu sich nehmen, schwach werden und erkranken.

**Der Nährwert tierischer Produkte ist sehr unterschiedlich**, er hängt von der Ernährung der Tiere selbst ab. Die Verbrauchsqualität und das Fehlen von fetten Abfallstoffen im Tier gehören zusammen. Das überrascht nicht, denn es ist eigentlich kaum möglich, ein hochwertiges Produkt (menschliche Zellen) mit einem schlechten Material zu erzeugen.

Heutzutage werden die meisten Schlachtrinder, Schweine und Hähnchen in stickigen Batterien gehalten; sie werden in Boxen oder Käfigen zusammengepfercht und mit abgelagertem, feingemahlenem, also nichtfrischem Futter ernährt, etwa feingemahlenem Getreide, das zu Kügelchen geformt ist, Heu und Futter aus dem Silo. **Dieses abgestandene Futter** enthält eine erhebliche Menge von fetten Abfallstoffen, und die hochwertigen, gesunden Nährstoffe fehlen weitgehend. Tiere, die auf diese Weise gehalten werden, wachsen schnell und setzen Fett an, doch ist ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten niedrig, und viele würden ohne die Antibiotika und sonstigen Medikamente, die dem Futter zugesetzt werden, erkranken oder sterben. Eine solche Tierhaltung ist billig, aber die Qualität des Fleisches für die Gesundheit ist gering.

Die Behörden haben sich mit der möglichen Übertragung der im Tierfutter enthaltenen Medikamente auf die Menschen befasst; sie haben aber den wichtigsten Aspekt übersehen: Das Fleisch von Tieren die nicht natürlich und frisch ernährt wurden, und deren Futter deshalb mit Medikamenten versetzt werden musste, enthält selten die natürlichen Stoffe, die für die Gesundheit des Verbrauchers notwendig sind. Für die Öffentlichkeit wäre es besser, wenn kein Medikament in der Viehhaltung

eingesetzt werden dürfte. Das würde die Züchter zwingen, ihr Vieh richtig zu füttern. Und die schwachen Tiere würden sterben, bevor sie als Lebensmittel verkauft werden können...

**Die in Batterien gehaltenen Schweine sind oft so schwach, dass sie nicht mehr laufen können:**

Sie haben ein sprödes, krauses Fell, ständigen Durchfall, gereizte Augen und verzernte Kiefer. Die Züchter wissen zu gut, dass sie Zuchttiere nicht auf diese Art halten dürfen, sonst würden die Kleinen tot oder missgebildet geboren, oder so schwach, dass die meisten sehr bald sterben würden.

**Deshalb halten sie trächtige Muttertiere auf grünen Wiesen, wo sie frisches Futter verzehren können.** Die Ansicht der Anhänger modischer Kost, wonach befruchtete Eier besser seien, stimmt nicht, denn: ob der Hahn das Huhn befruchtet hat oder nicht, spielt hinsichtlich der Ernährung keine Rolle: **die Qualität des Grases, auf dem die Hühner gehalten werden, macht den ganzen Unterschied aus. (Bibel, Judentum, Islam, verbieten alles vom Schwein)**

Viele Bauern haben anscheinend vergessen, dass das gesamte Vieh, Hühner Inbegriffen, grünes, zartes Gras jedem anderen Futter vorzieht und sich in besserer Verfassung befindet, wenn es davon frisst. Schlachttiere entwickeln sich gut, wenn sie gutes Gras verzehren, und ihr Fleisch, das auf eine gemischte Fütterung aus Gras und Körnern zurückgeht, hat eine prächtige rote Farbe, ein goldgelbes, wohlriechendes Fett... einen ganz besonderen Geschmack. Eier von Hühnern, die zartes Gras fressen, haben ein glänzendes, in der Pfanne nicht leicht zergehendes Gelb und einen köstlichen Geschmack, der sich von dem muffigen Geschmack der Eier aus Legebatterien völlig unterscheidet. Die Älteren erinnern sich an das schmackhafte Fleisch hausgeschlachteter Schweine, dessen Fett würzig und mild war - im Gegensatz zum schleimigen, bisweilen ranzigen Fett des heute im Handel angebotenen Schweinefleisches. Schweinefleisch schmeckt immer noch gut, wenn die Tiere auf grünen Wiesen gehalten werden. Geflügelfutter ist heute so künstlich, dass die Hersteller es gelb färben, um die Hautfarbe zu imitieren, die das gelbe Karotin (Provitamin A) normalerweise bei gesunden Hähnchen erzeugt! Das Rindfleisch zeigt häufig dunklere Spuren von Fäulnis mitten in den Knochen, und man kann auch feststellen, dass Muskelfasern durch Bakterieneinwirkung bereits braun sind, weil dieses Fleisch nicht die antibakteriellen Abwehrkräfte hat, die bei normalen Tieren zu finden sind. Das Schlachtvieh erinnert heute größtenteils an jene alten geschwächten Matrosen, die auf ihren langen Seefahrten keine frische Nahrung zu sich genommen hatten und an Skorbut und Beriberi litten. Tiere aus Massenhaltung haben eine anormale Leber, ihr Mangel an Vitalstoffen äußert sich durch ihre gelbliche oder schmutzige Farbe. Gesunde Leber ist bordeaux-rot. Bezeichnenderweise nannte man früher in manchen Gegenden schwache, wertlose Tiere »weiße Leber«. Zustand und Aussehen der Leber sind gute Wertmesser.

## 17. Fisch und Fleisch: Nur frisch geschlachtet.

**Nie geräuchert, gepökelt, konserviert:**

Die Ernährungswissenschaftler haben zahlreiche Dokumente über den Zerfall der Fettstoffe in geräuchertem bzw. gepökelttem Fleisch oder Fisch (und pasteurisierten Milchprodukten) veröffentlicht. Trotz Salz können bestimmte Bakterien in diesen Lebensmitteln enthalten sein, die sich zersetzen und wieder die Fettstoffe in Arteriosklerose fördernde fette Abfallstoffe zersetzen. Die bläulich oder grünlich schillernde Färbung des Schinkens ist auf diese Bakterien zurückzuführen. Speck, Schinken, gepökelttes Rindfleisch usw. sind eine Ersatznahrung, die vor langer Zeit ausgedacht wurde, damit das Vieh im Herbst geschlachtet werden konnte und das konservierte Fleisch erst später, im Winter, verbraucht werden konnte. Diese Nahrungsmittel haben kaum Nährwert und sind eigentlich arme Nahrungsmittel in jeder Hinsicht. Da man heutzutage Fleisch in Kühl- und Gefrierschränken lagern kann, besteht keine Veranlassung mehr, keine frischen Nahrungsmittel zu essen (und geräucherte konservierte Nahrung zu nehmen). Es gibt überhaupt keinen Grund mehr, konservierten Speck oder Schinken zu essen.

Seit Jahren ist es bekannt, und an Tierversuchen wiederholt nachgewiesen worden, dass verkohlte, geräucherte oder in der Pfanne gebratene Speisen in hohem Maße Krebs fördern, wenn sie über längere Zeit gegessen werden. Solche Substanzen sind überhaupt für den ganzen Körper schädlich.

Zigaretten zum Beispiel erzeugen Krebs, nicht wegen der benutzten Stoffe, sondern **infolge der Verbrennung und der sich daraus ergebenden Teerbildung**.

## 18. Allgemeine Essgewohnheiten

Viele sind davon besessen, mit ihrer Nahrung »etwas zu tun«. Sie benutzen Mixer, Entsafter, Zerkleinerer und mischen alles Mögliche. Sie verbringen Stunden damit, ihre Lebensmittel zu entwerten und die Voraussetzungen für Arterienverstopfung und Krebs zu schaffen.

Diese Biskuits, Kuchen, Torten, Gulaschgerichte, Hamburger, braunen Soßen, diese riesigen Schmortöpfe mit Ragout oder getrockneten Bohnen mit Schinken, die drei Tage lang wieder aufgewärmt werden, sind echte Wartezimmer auf das Elend und den Tod. (*Möglichst nichts und nie wieder aufwärmen!*)

Ich habe die nettesten Omas und die liebenswürdigsten Kranken kennengelernt, die sich so verhalten. Diese braven Leute sind immer dabei, kleine Stücke zu schneiden, Marinaden zuzubereiten, alles Mögliche zu vermischen um es schmackhaft für den Gaumen zu machen; sie glauben das Richtige zu tun, doch tun sie in Wirklichkeit genau das Gegenteil, sie verderben die Nahrung! Ursprüngliche Nahrungsmittel dürfen nicht als Stoffe betrachtet werden, um etwas Künstliches herzustellen. Nahrung ist etwas leicht Verderbliches. Alles, was Speisen angetan wird, mindert - bis auf wenige Ausnahmen - ihren Wert für unsere Gesundheit. Das bringt mich auf den wesentlichen Punkt: Behandeln Sie die Speisen rücksichtsvoll, bis Sie sie zerkauen.

Zu reiben und zu quirlen ist überflüssig. Bereiten Sie die Speisen so intakt wie möglich zu. Zerteilen Sie nur, wenn die Größe des Topfes oder der Teller es erfordert. Vermeiden Sie, die Speisen zu überhitzen, zu grillen oder bis zur Auflösung zu kochen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie ohne diese zerstörerische Arbeit alles besser essen und verdauen können. ...

## 19. Menüs und Getränke

**Wasser** trinken ist wichtig. aber nie zu einer Mahlzeit: Man trinke nach dem Aufstehen, bis zu einer halben Stunde vor und ab einer halben Stunde nach einer Mahlzeit.

(Anmerkung: für manche ist ein Glas Rotwein zu einer Eiweiß-Mahlzeit gesund.)

**Getränke:** eine Tasse GRÜNER Tee oder ein großes Glas (frischer!!) Milch, oder einen Obstsaft, vorausgesetzt, dass es sich um eine **frisch gepresste Frucht** handelt (darf nicht an der Luft oxidiert sein). Trinken Sie kurz vorher oder einige Zeit danach. siehe: [wasser3.pdf](#)

Frühstück: säurearmes Obst. Keine Zitronen und Limonen (Säurehaltig: beachte Stefan Schaub).

**Obst NIE als Nachspeise** (denn nach Fett, Fleisch... liegt es zu lange im Magen... und gärt).

Obst immer nur auf leeren Magen essen, *dann geht es schnell weiter (bleibt nicht hinter Fett liegen)*

**Ei:** Sie können einen Streifen Sellerie oder Möhre hineintunken. (Nie Brot, das ist toter "Schrott")

Fleisch: eine Scheibe frisches Fleisch: Rind, Geflügel, Lamm, Wild, usw.

Aber KEINE Wurstwaren, keine Konserven, usw.

**Weder Brot, noch Zwieback, noch Hörnchen, Nudeln oder Kuchen sind erlaubt.**

Wenn Sie Lust auf ein mehliges Nahrungsmittel haben, essen Sie anstelle von Brot eine (dampf)gekochte Kartoffeln zu Ihrer Scheibe Fleisch oder Ihrem Ei (*für das Kochen siehe S. 143 bis 150 dieses Buches*).

**Meiden Sie Fabrikzucker** (er tötet die Darmflora und ...)

**Vorsicht Fruchtzucker** aus der Fabrik... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

**Das amerikanische Frühstück:**

**Obst- und Gemüseplatte, Säfte.** Suchen Sie eine rohe Frucht aus: Äpfel, Orange, Pampelmuse, Birne, Trauben, Melone, Banane, Erdbeeren - aber keine Zitrone oder Limone (Säure).

Wählen Sie ein Gemüse: Selleriestange, Möhre, Brokkoli, Kohl usw. sowie einen kurz vor dem Verzehr gepressten Saft. **Vorsicht Fruchtzucker**

### **Fleischgericht oder Eier:**

Eier (Dotter können sie mehrere pro Tag verzehren - aber möglichst wenig Eiklar!) Eier auf welche Art auch immer: hartgekocht, pochiert oder als Rührei. Öl ist nicht nötig, um die Rühreier zuzubereiten. Bei leichter Hitze kochen und ständig rühren, damit sie nicht braun werden. Eventuell nachher Bauern-Butter zugeben. (Butter ist sehr gesund und leicht verdaulich).

### **Konserviertes Fleisch und Wurstwaren sind ausgeschlossen.**

Schweinefleisch total meiden!

**Rindfleisch**, das Sie am besten dünn schneiden, um das Garen zu beschleunigen. Das Fleisch nicht braun werden lassen.

Stärkehaltiges Gericht: Gekochte Kartoffeln, auf welche Art auch immer, aber nicht frittiert oder gebraten. Mit Butter und Salz sind Kartoffeln ein echter Leckerbissen.

Getränke:

Versuchen Sie, während der Mahlzeit keine Flüssigkeit, nicht einmal Suppe, zu sich zu nehmen. Trinken Sie vorher oder erst einige Zeit danach. (Siehe Seite 96 im Buch).

(Bier ist "Erhitztes" und tot; Wein hingegen ist Natursaft gegoren und "lebend", ein Glas Rotwein pro Tag kann nützlich sein).

### **Fleischgericht: Kochen mit Dampf! Dampfgarer (nie Mikrowelle).**

Kochen mit Dampf ist die beste und leichteste Garungsmethode für Koteletts, Steaks, Ragouts, kleine Braten, Hähnchen, Kalbfleisch, Putenfleisch, Fisch, ...

Wählen Sie Fleisch von wiederkäuenden Grasfressern (Ziege, Schaf, Kalb), Geflügel, Fisch

Bereiten Sie die Fleischspeisen zu, wie Sie es gerne tun, vorausgesetzt, dass sie **weder gehackt, noch gebraten, noch geschwenkt werden**.

**MEIDE** Fleischersatz wie Sojasteaks oder Sojahamburger;

nimm kein konserviertes Fleisch. Weder Schinken, noch Speck, noch Wurst.

### **Das Gemüsegericht**

Wählen Sie mindestens zwei Gemüsesorten, davon eine grüne, etwa Kohl, Brokkoli, Spinat. Leicht Garen oder roh essen. Gekochte Kartoffeln auf irgendwelche Art, aber nicht in Öl frittiert. Wenn Sie das **Gemüse mit Dampf kochen**, können Sie alles in denselben Topf tun. Versuchen Sie es mit Blumenkohl, Sellerie usw.

### **Salat**

Wählen Sie Ihre üblichen Zutaten: Kopfsalat, rote Mohren, Sellerie, Tomaten, Weißkohl, Rotkohl, Avocados, Melone. Verwenden Sie nur in kleinen Mengen Gemüsesorten wie grüne Paprika und Zwiebeln, es sei denn, Sie haben einen stabilen Magen! Salz und Pfeffer nach Belieben. Butter oder reines Olivenöl. Darauf achten, dass das Gemüse nicht zerkleinert oder geraspelt wird. (Oxydation! beachte Norman Walker)

### **Getränke**

Trinken Sie morgens beim Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser, um Ihr Blut von den aufgenommenen Substanzen zu reinigen. Halten Sie zu diesem Zweck ein Glas im Badezimmer bereit.

Vergessen Sie nicht, dass jeder Tropfen Flüssigkeit, den Sie trinken, direkt ins Blut gelangt und durch den ganzen Körper zirkuliert, bevor er durch Schwitzen oder die Nieren, in den Fäkalien oder im Urin ausgeschieden wird. (*Du brauchst Elektrolyte, Spurenelemente - nie destilliertes Wasser.*)

Wenn Sie nicht genügend Wasser trinken, so hat das viele böse Folgen (Batmanghelidj), sie können nicht genug Urin produzieren, um die Abfallstoffe ihres Blutes (die Endprodukte des Eiweißstoffwechsels) auszuschcheiden. In diesem Fall können Kopf- und Rückenschmerzen, unangenehmer Körpergeruch und viele andere Unannehmlichkeiten auftreten. (*Beachte: Kaffee, schwarzer Tee, Fabrikzucker... dehydrieren ihre Zellen*). Wenn Sie kein natürliches Wasser zu sich nehmen, werden Sie ihrem Blut niemals die Gelegenheit geben, die Abfallstoffe mancher Getränke

loszuwerden; mindestens ein Drittel der Flüssigkeit, die Sie trinken, sollte demnach natürliches Wasser sein (nicht destilliertes Wasser - das ist tot. Sie brauchen verwirbeltes, lebendes...).

Trinken beim Essen?? Versuchen Sie, die Flüssigkeitszufuhr, Suppe und Wasser Inbegriffen, beim Essen einzuschränken oder zu meiden. Sie können zu jeder Tageszeit nach Belieben trinken - außer während der Mahlzeit. Geben Sie Ihren Magensäften die Gelegenheit, Ihre Nahrung zu verdauen; deshalb dürfen sie nicht mit Flüssigkeit verdünnt werden. <http://josef-stocker.de/wasserliteratur.pdf>

Die Zitrone, ob gelb oder grün, ist ein starkes Reizmittel. Es kann sein, dass sie bei Herzinfarkten und Schlaganfällen eine Rolle spielt, indem sie Blutungen an den Wänden der Arterien und Venen hervorruft. Sie kann auch Reizungen in den Harnwegen sowie blutrote Flecken unter wunden Hautstellen verursachen. (*Statt unreifem Obst: Nimm natürliches Vitamin C aus Acerola-Kirschen*)

**Alkohol:** Viele Personen haben uns Fragen über den Konsum von alkoholischen Getränken gestellt. Nach unseren Erkenntnissen **hat Alkohol sehr wenig oder überhaupt nichts zu tun mit verengten oder verstopften Arterien.** Trotzdem habe ich in meinem sechzigjährigen Leben noch niemanden erlebt, dessen Gesundheitszustand sich durch Alkohol verbessert hat; ich habe dagegen viele gekannt, die wegen übermäßigen Alkoholkonsums ihre Möglichkeiten im Leben verpfuscht haben. Manche Personen haben Schwierigkeiten, Milch zu verdauen; andere sind auf Tomatensaft oder Orangensaft allergisch; andere ...

Ein großer Fehler ist es, eine größere Menge frischen Fruchtsaft zuzubereiten, um ihn später zu trinken. Chemisch erfährt der Saft gleich (durch Luftzutritt) bedeutende Veränderungen, die seinen Nährwert erheblich mindern - er muss unmittelbar nach dem Pressen getrunken werden.

Der Verdauungsvorgang beginnt bekanntlich im Mund. Wenn Sie die Nahrung kauen, wird Speichel aus den drei großen, paarig angelegten Drüsen ausgesondert, die unter der Zunge, im Unterkieferwinkel unterhalb des Ohrs sowie unter dem Unterkiefer liegen (*Durch den Backvorgang mit hoher Hitze wird Stärke so verändert, dass diese im Mund nicht richtig erkannt und eingespeichelt wird*). Der Speichel enthält auch wichtige Verdauungssäfte, die sich mit der Nahrung vermischen, um den Speisebrei schlüpfriger zu machen, die Giftstoffe zu neutralisieren und den Verdauungsvorgang einzuleiten. Wenn sie zu kauen anfangen, beginnt Ihr Magen Verdauungssäfte auszusondern, und bereitet sich darauf vor, die Nahrung in einem regelmäßigen, gemäßigten Tempo zu empfangen. Die Natur hat es so entschieden. Es ist also völlig unsinnig, ein Nahrungsmittel (Obst) in einen Saft zu verwandeln, um diesen sofort zu trinken, oder eine Speise zu verdünnen. Wir entfremden unsere natürlichen Funktionen. Wir betrügen uns selbst. Dieser Saft gelangt in unseren Magen in einer konzentrierten, nicht vorgesehenen Form und bringt unseren Verdauungsvorgang völlig aus dem Rhythmus. Trenne nicht! Stellen Sie die Küchenmaschine oder den Mixer weit weg, auf ein möglichst hoch angebrachtes Regal und kauen Sie Ihre Nahrung! Dafür haben wir Zähne. (*Ende von Seite 98*)

*Ab Seite 104:* Der Nährwert fast aller Obst- und Gemüsesorten, die im Handel roh und frisch angeboten werden, liegt hoch... Die sogenannten biologischen, auf natürliche Weise angebaute Erzeugnisse, sind in im Allgemeinen besser und zu empfehlen, wenn man sie roh und frisch besorgen kann.

**Einmachen??** Es ist klar, dass bestimmte Verarbeitungsverfahren, etwa das Zerkleinern, Einmachen, Eintrocknen und sogar Einfrieren diese Erzeugnisse töten. Sie werden ranzig und bilden fette Abfallstoffe noch eher als tierische Erzeugnisse.

**Reste von gekochtem Gemüse sollten nicht mehr verzehrt werden;** daher nur das kochen, was für eine Mahlzeit benötigt wird.

Handelt es sich um dickeres Gemüse, etwa um Kohl, Blumenkohl oder Sellerie, kochen Sie nicht alles was sie haben, sonst müssten Sie Reste aufbewahren. Nur so viel für eine Mahlzeit abschneiden, den Stiel nicht entfernen, damit das Gemüse im Kühlschrank weiterhin »leben« kann, und den Rest an den folgenden Tagen verbrauchen. Wenn Obst austrocknet oder an der Schnittstelle seine Farbe ändert, schneiden Sie eine dünne Scheibe ab, bis Sie den frischen Teil erreicht haben.

Auf diese Weise können Sie verschiedene Gemüsesorten aufbewahren und sie bei jeder Mahlzeit frisch essen. Sie können ebenfalls mehrere Gemüsesorten zusammen in einem Dampfkochtopf kochen (siehe Seite 147), ohne dass der einzelne Geschmack verloren geht. Das Gemüse je nach der benötigten Garzeit getrennt hineintun, damit das Garen gleichzeitig abgeschlossen wird. Salz und frische Butter zugeben. Nun können Sie es sich wie einem König schmecken lassen für wenig Geld, mit wenig Arbeitsaufwand und ohne dass Sie einen Haufen Töpfe abwaschen müssen. Das Gemüse nicht verkochen, sondern nur zart werden lassen, um eine Zerstörung der Vitamine und Nährstoffe zu vermeiden.

Um sie vor Bakterien, Insekten und Tieren zu schützen, hat die Natur alle Pflanzen mit verschiedenen Giftstoffen ausgestattet ohne die sie längst von der Erdoberfläche verschwunden wären. **(LEKTINE, Anti-Enzyme, Antinutritientien besonders in der Außenhaut).** Deshalb ist Obst und Gemüse für den Verzehr leicht giftig. Und wenn wir zu viel auf einmal verzehrten, könnten wir unter anderem Kopfschmerzen und Magen-Darm-Störungen bekommen. Wenn wir wiederum über eine längere Zeit jeden Tag dieselbe Gemüseart oder dieselbe Obstsorte äßen, könnten wir schwer erkranken. (Die Schaub-Kost schält alles, dünstet alles.)

**Viele Leute sind irregeleitet worden, als man ihnen glaubhaft machte, dass alles, was natürlich ist, unschädlich sei. Das trifft leider bei weitem nicht zu.** Viele Pflanzen und Körner, eigentlich alle Pflanzen, bis auf die bekannteren Obst- und Gemüsesorten, sind viel zu giftig für den menschlichen Verzehr. Manche enthalten sogar tödliche Giftstoffe:

das Atropin und das Strychnin, zwei tödliche Mittel, sind Pflanzenextrakte. Deshalb sollten wir uns auf geläufige Obst- und Gemüsesorten beschränken, die sich bewährt haben (und diese schälen!).

*Aus Seite 115: **Loblied auf die Butter (noch besser ist Kokosöl)***

**Die Butter ist** sozusagen das Herz der Milch und bei weitem ihr bester Bestandteil. Für das gleiche Geld gibt Ihnen die Butter etwa sechsmal mehr Energie und elfmal mehr Vitamin A als die Milch. Sie liefert dreimal so viel Energie und viermal so viel Vitamin A als der Käse für das gleiche Geld.

**Butter enthält** gegenüber allen Nahrungsmitteln, die Sie kaufen können, die meiste Energie, und sie kann sowohl von jüngeren als auch von älteren Leuten schnell verdaut werden. Die in der Butter enthaltene Energie steht sehr bald als Treibstoff dem Gehirn und den Muskeln für die Arbeit und die Freizeit zur Verfügung. Butter ist viel eher ein Baustein der Gesundheit als ein Dickmacher.

("Du wirst durch Essen nicht fett, genau so wenig wie du vom Gemüseessen grün wirst.")

Außerdem verstopft sie nicht und ist nicht so schwer verdaulich wie Milch und Käse. Bei jeder Butter wird der unbedenkliche und schädlichste Teil der Milch während des Schleuderns getrennt und entfernt. Butter hat einen einzigen schwachen Punkt, nämlich ihren niedrigen Gehalt an Proteinen; doch können andere Nahrungsmittel, die Sie in Verbindung mit Butter verzehren, diesen Mangel leicht ausgleichen.

Wenn Sie gute Butter essen (von Kühen auf der Weide!), schmeckt das letzte Stück ebenso gut wie das erste. Sie vermittelt Ihnen keinen sauren Geschmack, der Ihnen den Appetit verschlägt, wie das bei Käse bereits nach wenigen Bissen der Fall ist. Aus frischer Milch hergestellte Butter hat die reinste Qualität. Es gibt auch Landbutter, die noch etwas Molke enthält und einen kräftigeren Geschmack hat. Leider ist die in den USA verkaufte Butter meistens zu sehr oxydiert - und obendrein dazu noch aus pasteurisierter Milch.

**Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl"** 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; <http://www.coco-nuts.org/> <http://www.coconutresearchcenter.org/>  
Romy Häckelmann "Gesund Schlemmen" Kokosöl in der Küche. 2009; ISBN: 978-3940392237

*Aus Seite 144:*

1. Ungekocht: Möglichst viele Nahrungsmittel sollten roh gegessen werden, mit Ausnahme von Fisch und Fleisch, die gekocht werden müssen.
2. Garen mit Wasser oder Dampf, allerdings nicht mit einem Schnellkochtopf (zu hohe Temperatur).

3. Braten oder Grillgut gut zugedeckt. **Keine Speisen in Tafelöl oder Fett braten.**

**Kein Mehl, Paniermehl oder Getreide benutzen.**

**Die Speise weder überhitzen, noch bestreuen, noch verdicken,** wie auch immer.

Gegrilltes, halb verkohltes Fleisch kann Arteriosklerose und Krebs hervorrufen. Bei Grill- oder Backofengerichten Deckel benutzen, um die Feuchtigkeit zurückzuhalten, und zu vermeiden, dass die Speise gelbbraun wird.

Keinen Schnellkochtopf benutzen! (Zu hohe Hitze!)

**Vorsicht:**

Wenn man die Speise mit siedendem Fett zubereitet oder räuchert, wird sie übermäßig erhitzt. Frittüren, Grillgerichte in der Pfanne oder auf einer Gusseisenplatte, Braten und Grillgerichte im Backofen, erzeugen wegen dieser übertriebenen Hitze eine Bräunung. Diese Bräunung ist eine Oxydierung, eine durch die Hitze ausgelöste Reaktion, die Gift- und fette Abfallstoffe erzeugt, die zu Verdauungsstörungen, aber auch zu einer Arterienverstopfung oder gar zu einer Krebserkrankung führen können. Außerdem ist der Nährwert einer auf diese Weise zubereiteten Speise stark vermindert.

Grillen mit Holzkohle ist noch schlimmer, weil die Nahrung nicht nur den gesundheitsschädlichen Rauch aufnimmt, sondern auch die giftigen Dämpfe, die die auf die Holzkohle fallenden Fetttropfen erzeugen. Hinzu kommt die mit dem Überhitzen und Grillen verbundene Entwertung.

Für eine schnelle Reinigung der Arterien sollte man das Kochen und Grillen bei hohen Temperaturen vermeiden.

Die meisten Leute wissen, dass sich die Speisen so lange nicht braun färben, wie sie nicht trocken werden, das heißt, solange die Nahrung unter guten Feuchtigkeitsbedingungen, in einem zugedeckten Topf oder im Wasser gart. Das liegt daran, dass die erkaltende Wirkung der verdampften Flüssigkeit die Temperatur auf einem niedrigen Niveau hält und eine Dampfschicht erzeugt, die die Nahrung vor Luftoxydation schützt. Die auf diese Weise zubereiteten Speisen werden von der Hitze sehr wenig verändert und sind dadurch viel gesünder.

**Vorsicht! Niemals einen Topf oder eine Schüssel mit Alufolie auskleiden...**

**Aluminium ist eine Ursache für Alzheimer:** [www.hygeia.de/aluminium](http://www.hygeia.de/aluminium)

Das Garen im Dampfschnellkochtopf: die Temperatur ist immer zu hoch. Die alte Garmethode mit Dampf, aber ohne Druck ist die beste von allen. Die Chinesen nennen sie »Cheng long«. Auch in Frankreich ist sie weitverbreitet: Es ist das berühmte »Bain-marie«. Ich habe diese gute alte Methode verbessert, wie aus den Abbildungen zu ersehen, und sie »Garen mit Dampf« genannt, um sie von dem Garen im Schnellkochtopf, also unter Druck, zu unterscheiden.

Die Nahrungsmittel kommen in ein offenes Gefäß, das mit etwas Wasser (einige Zentimeter hoch) in einen gewöhnlichen Kochtopf mit Deckel gestellt wird. Das Ganze kommt dann unmittelbar auf die Feuerstelle. Das Wasser um das Gefäß kocht und bildet Dampf, der unter Druck den ganzen Topf füllt und die Speisen mit einer Dampfschicht bedeckt, die sie schnell zum Garen bringt, sie aber nicht verbrennt. Da der Deckel nicht hermetisch schließt, kann der überschüssige Dampf an den Seiten oder durch die Tülle ohne Druck herauskommen.

Es ist falsch zu glauben, dass Garen mit Dampf das gleiche Ergebnis bringe wie das Garen in einem Topf mit doppeltem Boden, der die Speisen nicht mit Dampf bedeckt, sie austrocknet und die Garzeit übermäßig verlängert. Mit Dampf garen die Speisen ebenso schnell wie beim Kochen oder Grillen und behalten Geschmack, natürliche Farbe und Nährwert. Die auf diese Weise gekochte Nahrung schmeckt nicht nach Schnellkochtopf, ist köstlich und spart viel Arbeit.

## 34. Frischkost zur Vorbeugung und Heilung der Arteriosklerose

**Der Grundsatz: Getreide,** Brot, Nudeln, Reis, Bohnen, Mais, Getreidekörner in jeder Form sind mit Letktinen und die Lektine schaden dir!

[http://josef-stocker.de/lektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf)

Vermeiden Sie Soja-Eiweiß, Soja-Fleischersatz... Margarine, Eipulver, Ei-Ersatz; Käse, meiden sie pasteurisierte verarbeitete Milch, die in Molkereien abgepackt wurde. Vermeiden Sie Zusatzstoffe und Aromen, die auch in Sahne usw. anzutreffen sind.

Meiden Sie jedes Gemüse oder Obst aus der Dose oder gefroren (tiefgekühlt).

(Quelle: Diese 24 Seiten sind ein Auszug aus dem Buch von Robert S. Ford **"NAHRUNGSMITTEL DIE ENTSCHLACKEN"** 184 Seiten; Studio INTRAKILT, UHLINGEN, Deutsche Auflage:1982; 1992 )  
Bei amazon findet man noch antiquarische Exemplare; Stand Sept. 2017)

## Empfohlene Bücher:

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

[http://josef-stocker.de/lektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf)

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*).

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien"** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144;: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/)

Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

**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)

**"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** (Englisch) 390 Seiten; 2015

**Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet"** 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique" )

**Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"** [drPerlmutter.com](http://drPerlmutter.com)

**Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht"** 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3-442173587 **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"**

**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

**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

**Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem"** 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

**Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe"** 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

**Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt"** 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 **Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"**



**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund"** 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653 Größe: 215 x 280 mm <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

**Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung"** 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Theorie-Teil über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)  
Leider empfiehlt Noakes Eier (uneingeschränkt), Milch, Nüsse und Samen.

**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 "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]"** [Englisch] 320 pag; 2012; ISBN: 978-1936608898 <http://whole9life.com/start/>

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

**Fife, Bruce "Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen"** 238 Seiten; 2012; ISBN: 978-3864450532

**Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co"** 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>  
<http://www.coconutresearchcenter.org/>

**Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden!"** 102 Seiten; Amazon: Nov. 3. verb. Auflage 2013; ISBN: 978-1480254893 (**Pflichtlektüre !**)

**Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"** 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; BoD: 2012; ISBN: 978-3848207923

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

**PALEO Lektine-frei:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

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

**Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit"** 48 Seiten; Aurelia, 12. Auflage 2001; ISBN: 978-3922907060 (vergriffen) [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

**Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung)

**Keith, Lierre "Ethisch essen mit Fleisch ... über Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"** Systemed; Mai 2013

**Terry Wahls (2014) "Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm"** 488 Seiten; Kirchzarten bei Freiburg: VAK: 10. September 2014; ISBN: 978-3867311595 **The Wahls Protocol: How I Beat Progressive MS Using Paleo Principles and Functional Medicine. 2013**

**John Yudkin & Robert Lustig "Pur, weiß, tödlich. Warum der Zucker uns umbringt - und wie wir das verhindern können"** 214 Seiten; November 2013; 978-3942772419

**Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"** [Englisch] 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN: 978-1594631009 (Sugar, Fructose 117 ff)

**Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick"** [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (Fruchtzucker Gefahr; uric acid)

**Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann"** 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. [http://josef-stocker.de/jod\\_als\\_heilmittel.pdf](http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf)

**Hamann, Brigitte "Magnesiumöl. Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen"** 192 Seiten; Kopp Verlag: 3. Auflage 2015 ISBN: 978-3864452345

**Bowles, Jeff "Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will"** 140 Seiten; [Mobiwell.com](http://Mobiwell.com) 2013; ISBN: 978-3981409895 (**Große Heilerfolge mit Vitamin D3 + K2**)

**Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt"** 176 Seiten, Juli 2009; ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin\\_D.pdf](#)

**Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!"** [Kopp-Verlag](#): 2009; 978-3-938 516 850

**Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“** 27. Aufl.: 2008,

**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 )

**Rollinger, Maria "Milch besser nicht"** ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)  
<http://www.wai.biomedizin-online.info/> [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Vorsicht Fruchtzucker:** <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Osteoporose: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

**Kochbücher:** <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>

**Rohkost oder Kochen?!** [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

**Mikrowelle schädlich:** [http://josef-stocker.de/mikrowelle\\_schaedlich.pdf](http://josef-stocker.de/mikrowelle_schaedlich.pdf)

über gesunde Ernährung auf Seite: <http://josef-stocker.de/>

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

Dieser Artikel zum Download unter: [http://josef-stocker.de/arteriosklerose\\_ford.pdf](http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf)  
oder: [http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

Updated: 2018-09-05