

Wir essen zu viele Kohlenhydrate und zu wenig "gute Fette"

Wie komme ich, Josef Stocker, zu solchen Behauptungen, zum genauen Gegenteil der üblichen Ernährungsempfehlungen? 2000; updated 2017- gesund1.pdf

Schon als Kind (geb. 1940) war ich mit allerlei Leiden geplagt.

Das Buch von **Cleave: "Krank durch Zucker und Mehl"** war sehr einleuchtend. Die falsche Schlussfolgerung aber war: man esse unbearbeitete, vollwertige Naturprodukte, Vollkorn-... (Anstatt: Reduziere radikal alle KH). Ich versuchte es nach WAERLAND, nach Bruker, nach Bircher-Benner, Wolfgang Spiller (vegan), mit "gesundem Müsli"... - das waren und sind falsche Wege! Ich warne!

Erst 1999 kam bei mir der Lichtblitz: Wir essen zu viele Kohlenhydrate (zu viele Stärke aus dem Ackerbau: Brot, Nudeln... Gluten; Zucker).

Brot ist für uns nicht artgerecht, es ist eine mangelhafte Notnahrung (nur für die Not erfunden, nachdem die Jagd nicht mehr ausreichte). Genetisch sind wir noch wie vor 40.000 Jahren: Jäger und Sammler mit dem für die Steinzeit typischen Stoffwechsel. (Schaller "Paleo R-Evolution" 2015) In der Bibel steht nicht "gib uns unser täglich' Brot", sondern gib uns unsere tägliche Nahrung, oder: Gib uns, wessen wir täglich bedürfen [bibel_brot.pdf](#) Erst seit 1999 weiß ich sicher:

Körner sind für die Vögel! Die zu vielen Kohlenhydrate (KH) aus dem Ackerbau schaden dir auf lange Frist. **Die Zerealien sind für den Menschen grundsätzlich ungünstig.** Der Mensch ist kein Stärke-Esser. Beachte das Buch von **Wührer, Klaus** (2015) "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung" 405 + 64 Seiten (Artgerecht für uns ist Nahrung ohne Stärke.)

Die Schädigung durch falsche Nahrung wirkt sehr langsam und meist erst im Laufe von Jahren aus: es ist genau so, wie beim Rauchen! da fällt man auch nicht gleich tot um - es dauert Jahrzehnte.

Wandmaker, Densmore, Walker predigen: Die erhitzte und zu Kleister verwandelte Stärke wird im Mund nicht richtig erkannt und deshalb nur halbverdaut wegen mangelnder Enzyme, zu wenig Ptyalin und Einspeichelung. Halb verdaute langkettigen Stärke-Moleküle überwinden die Darmschranke und kommen ins Blut! http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Brot bringt Gärung und große **Bäuche!** (Vegetarier haben häufig, wie Grasfresser, zu große geblähte Bäuche). Die zu hohe Backhitze (solche gab es nicht im Orient) verwandelt die Getreide-Stärke in unbekömmliche Verbindungen, für die wir im Mund nicht die richtigen Verdauungs-Enzyme (Ptyalin) bilden. Die alten langsamen Backverfahren bewirkten eine Art Fermentation und Keimvorgang (wodurch Schadstoffe unschädlich wurden; Udo Pollmer); und wie läuft es heute? Viel zu schnelle Teigführung mit Hefe, keine Fermentierung; viel zu hohe Erhitzung, damit Dextrierung, zu viele Gluten und Lektine...

Der Mund ist "das wichtigste Verdauungsorgan" - wir speicheln die Speise zu wenig ein. Besonders **das Vollkornbrot ist ungünstig für Magen und Darm...** (Gluten; mineralienarm usw.) Das **Brot hat zu wenige Mineralstoffe, bringt Übersäuerung (Phytinsäure, Phosphor- und Essigsäure, Brotgicht** (Klaus Hoffmann). Jedes Getreide, auch Dinkel, übersäuert Dich. Deshalb hatten schon die Pharaonen Gelenk- und Wirbelsäulen-Schäden.

Wissenschaftlich auf den Punkt bringt es **Dr. Wolfgang Lutz "Leben ohne Brot":** Es macht wenig Unterschied, ob Vollkorn- oder Weißmehl-Produkte! **Das Übermaß an Kohlenhydraten führt zu erhöhten Harnsäurewerten, zu Gicht ("Brotgicht") - Fleischkonsum ist viel harmloser, aber es muss das Fleisch Gras fressender Wiederkäuer sein - [Schwein ist schädlich!](#)**

Unterscheide Fleisch vom Fleischsaft: Fleisch (tierische Proteine) sind gesund und lebensnotwendig - aber der im Fleisch enthaltene Saft (Fleisch-Suppen, -Soßen) ist sehr schädlich. Mongolische Reiter und Kenner pressen den Saft aus dem Fleisch!! Ausführlich dazu

Dr. Reinhard Steintel http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Der Überkonsum an KH führt auch zu einer Fehlsteuerung der endokrinen Drüsen und Hormone (Nebennieren, Schilddrüse...).

Du brauchst stärkemehlarme, kohlenhydratarme, säurearme FRISCHKOST, [Schaubkost](#) erntefrisch, schlachtfrisch, fangfrisch. Vegetarismus ist eindeutig und erwiesen nicht die Lösung. Vegetarismus hilft nur für ein paar Jahre, doch dann kommen sicher die Mängel:

Argumente gegen radikale Rohkost findest du bei Stefan Schaub, Jamila Peiter, Pirlet, Kwasniewski, Wolfgang Lutz, Nicolai Worm, Paul Jaminet; Robert Ford [Arteriosklerose](#), und bei vielen anderen.

"Die gesunde Nahrung " für jeden gleich, die gibt es nicht,
sondern nur die für den jeweiligen Menschen verträgliche Nahrung!

**Was einem Menschen wunderbar hilft,
das nützt dem nächsten überhaupt nichts,
und ein dritter wird davon sogar krank!**

Der "Verbrennungsmotor" Mensch läuft bei falscher Nahrungs-Mischung nicht optimal. Magen und Darm können nicht richtig arbeiten. Jeder Mensch braucht ein eigenes Verhältnis zwischen den Anteilen von **Fett - KH - Eiweiß**, sonst verrußt der "Motor" und zündet nicht richtig. **Du brauchst die richtige Mischung** für deinen persönlichen Stoffwechsel, den du für dich herausfinden musst. Ein anderer Vergleich: Es gibt Holzöfen und Ölöfen: das schnell brennende Holz schadet einem Ölofen, nicht aber dem Holzofen. Für das Gleichgewicht in den homöostatischen Regulationssystemen des Menschen gibt es einiges zu beachten. **Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank - Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ"** 328 Seiten; Windpferd: 4. komplett überarbeitete Aufl. 2015; ISBN: 978-3864100550 (Es werden **sechs Typen** genauer definiert). Lies zuerst nur Seite 120 bis 140.

<http://www.stalzer.at/cms/index.php/stoffwechseltyp> Leseprobe aus ihrem Buch:

http://josef-stocker.de/stoffw_stalzer_leseprobe.pdf

Ein Mischungs-Verhältnis, das dem einen gut tut, das schadet dem anderen offensichtlich.

Deshalb sind groß angelegte Studien, z. B. an 20.000 Krankenschwestern, Nurses Health Study, oder an Tausenden von Adventisten (Adventist Study), oder eine China-Study völlig sinnlos und sehr verschieden interpretierbar. Ich kann nicht 10.000 Menschen mit einem je verschiedenen Stoffwechsel in einen Topf werfen - und daraus eine allgemeingültige gesunde Ernährung ableiten.

Dr. med. Bodo Köhler ist gegen dogmatisch fix definierte Diäten! (130).

Die Stoffwechsellaage des Menschen wechselt laufend zwischen anabol und katabol.

Meide Soja in jeder Form: www.westonaprice.org Kapitel Soy-alert. www.josef-stocker.de/soja.pdf

Für jeden Menschen gilt: Erhitzte Stärke (Backwaren; KH aus Körnern) schaden dir langfristig;
Es ist wie beim Rauchen! Man merkt lange keinen Schaden und raucht weiter (bis das Fass auf einmal überläuft! - dann große Verwunderung) - genau so ist es mit dem Brot (Weizen) und **mit den zu vielen Kohlenhydraten!** Und genauso langsam schadet einem [Schweinefleisch!](#)

Helmut Wandmaker, dem ich einige Zeit folgte, schreibt sehr Richtiges über Gesundheitsschäden durch ["erhitzte Stärke"](#) (Wandmaker verstarb 2007 im Alter von 90 J.; er litt an Eiweißmangel).

Dr. E. Densmore heilte mit dem Rat: **"Meide alle Stärkemehle" unverdaute Stärke verschleimt dich! Alle Stärke aus dem Ackerbau, Weizen, Dinkel, Reis... meiden!**" Obst- und Gemüfefasern sind zwar ein günstigerer Ballaststoff als irgendetwas aus Getreide, doch auch solche Ballaststoffe sind schädlich (sie führen zu Blähungen und Divertikeln im Darm. Siehe: Stefan Schaub und www.fibermenace.com). Tiermilch, Getreide und erhitzte Stärkemehle sind ein häufiger Grund für Verstopfung - der Darm will Unverdautes zurückhalten, bearbeiten und hält es dazu zurück.

Vegetarismus oder "Obstrohkost" (Diamond) verbessern die Gesundheit wohl für ein paar Jahre, sie sind jedenfalls besser, als die übliche "gutbürgerliche Schlechtkost!" und geben dem Stoffwechsel einige Erholung. Vegetarier, Grasfresser und Rohköstler sind kaum in Gefahr zu viel zu essen, und es fehlt das schädliche Schweinefleisch in ihrer Kost. Karg ernährte Tiere leben viel länger, als üppig gefütterte! Weil Vegetarier meist sozial besser gestellt sind, und sich vor allem **viel bewusster ernähren**, sind sie manchmal für einige Zeit gesünder, als die bürgerliche überfütterte Durchschnittsbevölkerung.

Mit nur rohem Obst kann man in unseren kühlen Breiten nicht lange existieren, die vielen Obstsäuren kann man bei uns nicht alle verstoffwechseln. Viele frösteln bei der Methode und ruinieren sich die Zähne; die Obstsäuren rauben Kalzium - das kann nicht der Weg sein (Wandmaker und Georg Meinecke übersiedeln jeden Winter in wärmere Gegenden - Teneriffa bis Florida). Walker empfiehlt frisch gepresste

Säfte aus rohem Gemüse: Vorsicht - diese gehen sehr schnell ins Blut und können deiner Bauchspeicheldrüse schaden! Ich kenne inzwischen einige, die mehrere Jahre lang reine Rohköstler waren (Obst, Gemüse) und sich damit die Gesundheit verdorben haben! Wir leben nicht in tropischen, heißen Gegenden. In kalten (polaren) Gegenden lebt man mit tierischen Proteinen und Fetten, kohlenhydratarm viel gesünder! Übersäuerung, [Säureschäden durch Obst!](#)

Bei Nicolai Worm, Nolfi, Kwasniewski, lesen wir, dass sogar strenge Vegetarier häufig (!) an Krebs erkranken, denn zu viele Kohlenhydrate, zu viel Brot, das übersäuert mehr, als Fleischkost. Unter Sportlern sind kaum Vegetarier (Graszeug hat zu wenig Energie). Vorsicht: Gepresste Pflanzenöle (noch dazu aus Kernen) sind nicht natürlich, sie haben zu viele Omega-6 Fettsäuren und sind ungesund. Wir essen alle zu viele ungesättigte Pflanzenöle aus Samen; beachte Dr. Jan Kwasniewski; Dr. Nicolai Worm; Ulrike Gonder; Dr. Wolfgang Lutz; Paul Jaminet; Robb Wolf.

Nüsse werden bei Obstköstlern wegen dem Fettanteil geschätzt. Besser und nützlicher für deine Fettversorgung ist Olivenöl, Kokosöl, Butter, Fleisch... (zum Braten auch Rapsöl).

[Amyotrophe Lateralsklerose](#) tritt besonders bei Sportlern häufig auf - sie essen zu viele Nudeln, KH.

Schaub-Kost: Milly und Paul Schaub in Zürich wollten sich schon in den 1930er Jahren besonders gesund ernähren. Sie lebten 10 Jahre lang streng vegetarisch (was sich nicht bewährte!). Sie lebten dann weitere 12 Jahre genau nach **VOLLWERT-KOST** (alles möglichst Bio, natürlich, unbearbeitet und vollwertig, also auch Getreide und Vollkorn vollwertig) und wurden wieder mit Krankheiten geschlagen. Als die streng vegetarisch lebende Reformhausinhaberin in ihrer Nachbarschaft an Krebs starb, ging ihnen ein Licht auf und sie wechselten auf:

KOHLNHYDRATARM und zugleich SÄUREARM (ihr Sohn Stefan Schaub, geb. 1965, lebt seit Geburt nach diesen Regeln, heute 50 Jahre). In den USA empfiehlt man schon länger: **Low-Carb = wenig Carbohydrates!** Auf solche Kost sind wir seit 2 Millionen Jahren als Jäger und Sammler geprägt, adaptiert, genetisch angepasst - das ist die OPTIMALE Nahrung. Der **Getreideanbau und der Überfluss an Kohlenhydraten** begann erst vor wenigen tausend Jahren (erst in den letzten Sekunden der Menschheitsgeschichte, vor etwa 6 bis 8 tausend Jahren, regional verschieden; erst seit der Eisenzeit wurden gute Pflüge möglich). Ackerbau ermöglichte damals Vorratshaltung, Städte und Kultur. **Aber der Getreideanbau forderte zugleich gesundheitlichen Tribut. Zerealien sind ungesund, wie das Zigarettenrauchen.** Seitdem wurden Menschen nicht mehr so alt und blieben um einiges kleiner. Dr. Lutz zeigt den Einfluss des vermehrten Kohlenhydratgenusses auf das Wachstumshormon und die endokrinen Drüsen des Menschen. Wir sind genetisch mit unserem Stoffwechsel noch so ausgerüstet, wie vor 40.000 Jahren, d. h. wir sind an die viel später aufgetauchten Ackerbauprodukte (Getreide-Opiate), die vielen Kohlenhydrate (KH) und an eine Milchwirtschaft nicht angepasst (fehlende Laktase bei Erwachsenen; zu viele Hormone von der Kuh). Die vielen Zuckerwässer (Limonaden) schaden uns besonders!

Rita Fehst: es gibt keine Vegetarier von der menschlichen Entwicklung her! Es gab und gibt kein Naturvolk, das vegetarisch lebt. Vegetarismus führt langfristig zu vielen Mängeln. Besonders Veganer schaden sich langfristig. (Keith Lierre "Ethisch essen")

Die GLYX-Diät erlaubt zu viele KH mit niedrigem glykämischen Index. Die Beachtung des Glykämischen Index (GLYX), oder der glykämischen Last nach Nicolai Worm, Geoff Bond, Grillparzer, erlaubt in Summe zu viele Kohlenhydrate (zu viel an Vollkorn, Knäckebrötchen, Vollwertnudeln, usw.). Weizen ist besonders schlimm. Lutz beweist und untermauert mit Tierversuchen:

Die Gesamtsumme an KH pro Tag ist entscheidend - nicht der GLYX und auch nicht so sehr die glykämische Last. Eine optimale (und erprobte) Ernährung begrenzt die Gesamtmenge pro Tag auf 6 BE (Broteinheiten). (Strunz "Warum macht die Nudel dumm ... No Carbs")

Ich musste noch einige weitere Erfahrungen machen: ...

TRENNKOST hat bei vielen Menschen einen guten Effekt: **bei der Eiweißmahlzeit sind die KH (die Beilagen!) verboten** - die Reduktion der KH und ein bewußteres Essen, das ist immer gut und hilfreich. Einwand: die Natur trennt nicht, sie mischt - Babymilch enthält alle drei Makronährstoffe zusammengesetzt (das ist keine Trennkost).

Sehr wichtig ist Mäßigkeit: angepasste Mengenverhältnisse bei jeder Mahlzeit.

Bewegung! Wir sind von der Evolution her Laufmaschinen - nur mit Muskeln funktioniert Gesundheit.

Aber trotz gesündester Nahrung kannst du Krebs bekommen, denn: Krankheit ist auch ein Standortproblem (Schlafplatz auf geopathischem Ort). http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf

Was sind KOHLENHYDRATE? KH sind die pflanzlichen Energie-Depotformen, sie finden sich also vorwiegend in Pflanzen (nicht in tierischen Produkten). Einige Beispiele: Zucker, Mehl, Grieß, Teigwaren, Brot, Nudeln, Mais, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), viele Obstsorten (=viel Zucker), stärkereiche Gemüse, Knollen...

Beachte die Erfahrungen der Autoren Densmore, Wandmaker, Walker, Sommer: "Brot ist ein Stoff des Todes" besonders für den Jäger-Typ - das sind ca. 80% der Europäer. Langfristig schadet dir Dinkel, Brot, Weizen, Getreide so sehr, wie das Rauchen und führt zum Metabolischen Syndrom: zu erhöhten Blutfett-Werten, Cholesterin, Fettsucht, Herzinfarkt, Diabetes, Krebs, usw.

Paul Jaminet: Alle Säugetiere (Kuh, Löwe, Mensch...) haben als optimale Hauptnahrung in Kcal **ca. 60 bis 70% Fett** - jawohl Fett: Kuh, Schaf... erzeugen es in ihrem Pansen. (Grasfresser erhalten diesen Fett-Anteil durch Bakterien im Verdauungstrakt!)

Dr. Alexander Felix ("Das Schlankheitskonzept"), so wie Jan Kwasniewski, Atkins, und Wolfgang Lutz fanden unabhängig zur gleichen Zeit den gleichen Weg: LOW-CARB - wenige KH - max. 6 BE pro Tag. **Du musst die Kohlenhydrate (Getreide) streng reduzieren und durch (unbearbeitete) Fette von Tier und Kokosöl ersetzen.**

Beachte: Dick und rund machen dich die KH plus Insulin, nicht das Nahrungsfett (Olaf Adam). Kohlenhydrate machen hungrig! Bei einer Fett-Eiweiß-Nahrung kommt die Sättigung viel früher.

Nur wenn du nicht mehr als etwa 6 Brot-Einheiten an KH pro Tag zu dir nimmst stellt dein Stoffwechsel sich von KH- auf Fettverbrennung um, wie bei jedem Fasten (sodass die Fette auch wirklich verwendet und verbrannt werden - sonst schaden sie Dir!). Lies Peter Mersch. Kopfweg und Migräne verschwinden durch Reduzierung der KH und Süßstoffe, wenn das Gehirn gleichmäßig energetisch versorgt wird.

Wichtig ist: **Frische Nahrung.** Fangfrischer Fisch, frisch geschlachtetes Fleisch (ohne dem Saft), reifes/säurearmes Obst. Möglichst nichts aus der Fabrik!

Milch aus der Molkerei oder Brot und alles aus Getreide sind NIE frisch - meide sie!

Nicht die tierischen Fette sind unser Problem, sondern die Überfütterung mit Stärke und Zucker!

Eiweiß wird durch braten, kochen, grillen und durch die Verdauung denaturiert, aber das macht nichts: die wichtigen Aminosäuren bleiben dabei unbeschädigt! Unsere Art ist seit hunderttausenden Jahren an Feuerkost (Hitzebehandlung von Fleisch) genetisch angepasst, nicht aber Katze, Hund und Tier!

Tierisches Eiweiß ist gesund und wichtig: Aber Fleisch schadet wenn der Fleischsaft noch drinnen ist Unterscheide: Alles vom Schwein schadet dir, meide es total (Levitikus 11,1f), hingegen ist das Fleisch von Grasfressern (Ziege, Schaf, Kalb...) sehr nützlich und gesund.

Die Lösung liegt nicht in der fleischfreien, sondern in der Schweinefleischfreien Diät des Vegetariers. (06. Mai 2013)

Jesus aß Fleisch: Osterlamm, Tauben, jede Menge Fische. Aber Jesus aß als frommer Jude **bestimmt nie etwas vom Schwein**, er hielt sich an die von Gott gegebenen Speise-Gesetze! Das Verbot von Schweinefleisch (3. Buch Mose = Levitikus 11,1-31) macht Sinn, es wurde ausdrücklich VON GOTT an Mose und Aaron geoffenbart: "Gott sprach... diese Tiere dürft ihr nicht essen". Gewiss, wir sind frei vom moralischen Gesetz - aber nicht von den Naturgesetzen!

Die gesündesten und besten Lebensmittel nützen nichts, ja können sogar schaden, wenn die Verdauung nicht stimmt und wenn Dein Stoffwechsel ein anderes Mischungsverhältnis braucht.

Sei mäßig und iss nur bei Appetit: Die verfehlte Menge der verzehrten Nahrung ist der Gesundheit generell abträglicher, als eine verfehlte Wahl der Nahrungsmittel. An Fasten und Not sind wir gewöhnt, nicht aber an Überfluss. Faste einmal pro Woche.

Viele sind krank wegen Übersäuerung und der Überernährung mit KH, wegen gestörter Verdauung, und wegen Schweinefleisch.



Foto vom März 2006: Josef Stocker

Nahrungsergänzungen: jVitamin-Pillen sind oft synthetisch, meist nicht nötig und erzeugen nur teuren Urin! Künstlich hergestellte Vitamine sind nachweislich schädlich! Nimm Vitamine nur aus natürlichen Quellen. Anders ist es bei Mineralien und Spurenelementen, Mg ... uche ionisierte Mineralien.

Nachtrag 2018: Zu viel Eisen im Blut kann sehr schaden und alle oben genannten Gesundheitsbemühungen zu Nichte machen! http://josef-stocker.de/eisen_risiko_buchauszug.pdf
Zu viel Eisen im Blut (ab 50 regelmäßig kontrollieren!)

Bücher für gesunde Ernährung - die besten zuerst:

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - 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/

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

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

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" 390 pag.; 2015 <http://www.amymyersmd.com/autoimmunesolutionbook/>

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

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

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

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..." 432 Seiten; Riva: Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653 **Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"**

Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung" 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Sehr gute Theorie über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)

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

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#) **Sehr lesenswert!**

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 300 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 (Vergleiche: Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" 2011)

Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet"

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

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

Venesson, Julien " Paléo Nutrition" (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

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

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575 **"Grain Brain: The Surprising [Truth about Wheat](#)"**

Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält" (Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain) 368 Seiten; 2016; ISBN: 978-3442392971

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

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung" 272 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft) **Sehr wertvoll !**

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 138 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; BoD = ISBN: 978-3848207923 Grundlagen und Vergleiche von Low-Carb-Diäten, Zuckersüchtigkeit des Gehirns abtrainieren; die Ketolysefähigkeit des Gehirns reaktivieren

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

Gonder, Ulrike / N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 Die Kohlenhydrate sind unser Feind! scdiet.org

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

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz! und leichter zum Lesen, aber zu viel von Stärkemehl) http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Kwasniewski "Optimal Nutrition" 176 Seiten; und: **"Homo Optimus"** 376 Seiten.

<http://www.ketarier.de/> (Leider warnt er nicht vor Schweinefleisch)

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016; 978-3868838633

Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"

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)

Gary Taubes "Why We Get Fat: And What to Do About It" 352 Seiten; Anchor; 2011; ISBN: 978-0307949431; The Laws of Adiposity. (Knopf, New York: 2011; ISBN: 978-0307272706)

Ballaststoffe: Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure, Constipation, Hemorrhoids, Irritable Bowel Syndrome, Ulcerative Colitis, Crohn's Disease, and Colon Cancer " **Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund!** www.fibermenace.com

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

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 184 Seiten, Herbig; 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; 184 Seiten

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2./2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de
Milch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Soja meiden! <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Brot und Bibel: [bibel_brot.pdf](http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf)

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz" 3/2013; ISBN: 978-3131053824 [histamin.pdf](http://josef-stocker.de/histamin.pdf) (lesen !)

Wenn Obst krank macht: <http://www.fructose-intolerance.eu/> <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>
Wegen Fruchtzucker Darm geschädigt und dadurch Histamin-Intoleranz...

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Uhdingen: 1992, vergr. **(Du brauchst FRISCHE Nahrung. Ford ist total gegen Backwaren, Mehl, Milch aus der Molkerei... solche ist nie frisch)** http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM" Ennsthaler: 6/2006; ISBN: 978-85068-324-1 **(Mg ist wichtig bei: Arthrose, Haut-, Herzproblemen, ...)** [magnesium.pdf](http://josef-stocker.de/magnesium.pdf)

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

Demenz, Alzheimer wegen Enzymmangel: www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

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

Low-Carb heißt vor allem- **fettreich!** (nicht Fleischreich) second-opinions.co.uk www.ketarier.de

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Die ganze Bücherliste: [litera1](http://josef-stocker.de/litera1)

Diese Seite als pdf = <http://josef-stocker.de/gesund1.pdf>

ähnlich ist = <http://josef-stocker.de/meinweg.pdf>