

# Gesundheit erlangen: Nahrung heilt oder macht krank!

2010-03-01

**Der Überkonsum von Kohlenhydraten (Zerealien, Zucker), das ist das Übel in der heutigen westlichen Konsumgesellschaft, nicht die tierischen Fette und nicht Fleisch in Maßen, denn an diese sind wir gewöhnt.** Ich behaupte allen Ernstes und nach jahrelangen Beobachtungen: **Das tägliche Brot (zu viele Kohlenhydrate = KH) ist deiner Gesundheit abträglicher, als tägliches Zigarettenrauchen!** (Dr. Lutz "Leben ohne Brot"; Dr. Ehrensperger "[Krebs](#)"; Helmut [Wandmaker](#); Dr. E. Densmore).

Im Vaterunser beten wir im deutschen Sprachraum: "Unser tägliches Brot gib uns heute" - was schlecht oder falsch übersetzt ist: das griechische Wort "arton" müsste man an dieser Stelle mit "tägliche Speise" übersetzen, oder "Gib uns täglich, wessen wir bedürfen" - in Afrika betet man: "Gib uns unsere tägliche Banane!" [bibel\\_brot.pdf](#)

**Wir essen zu viele Kohlenhydrate (KH) und das führt zu den vielen Zivilisationskrankheiten:**

**Die Pflanzen speichern ihren Energie-Vorrat in Form von Kohlenhydraten**, das sind z. B.: Getreide-Stärke, Mehlkörper der Körner, Reis, Mais, Kartoffel, Knollengemüse, Zucker, usw. ...

**Hingegen ist der Energiespeicher der Säugetiere und des Menschen FETT (nicht KH).** Der Mensch kann Stärke (Polysaccharide) nicht direkt als solche speichern. **Was an KH zu viel gegessen und nicht verbraucht wird**, speichert der Mensch mit Hilfe von Insulin als Fett (Triglyceride, Cholesterin) **oder es wird ihm zum Verhängnis (es beginnt anaerobe Vergärung: (-)Milchsäure!).**

**Stärke ist weder in Wasser noch Alkohol löslich, sie muss im Menschen zu Einfachzuckern abgebaut werden. Erhitzte Stärke (Brot) irritiert die Speichel- und Enzymproduktion: dadurch nur unvollständige Verdauung. Halb- oder Unverdaute Stärkekörner gelangen in den Blutkreislauf!** Rahel Hirsch, Helmut Wandmaker, Densmore: du wirst durch Getreide früher alt und verkalkt. Tote Mische aus erhitztem Mehl ist ohne Vitalkräfte, ohne Leben, fast ohne Mineralstoffe - eine herrliche Bakteriennahrung.

**Durch das Erhitzen (Backen) ist die Stärke aus Getreide, Kartoffel, Reis, Mais... anorganisch geworden, also mehr eine Nahrung für Pflanzen, nicht für Menschen! Zusätzlich entstehen aus Getreidefett durch die hohe Backhitze schädliche Trans-Fette, schädlich wie alle gehärteten Fette aus der Fabrik. Das macht krank, zwar nicht von heute auf morgen - wohl aber, wie das Rauchen - im Laufe von Jahren. Die vielen KH wirken auf den Hormonhaushalt, auf die Drüsen. Viele Schilddrüsenerkrankungen haben hier ihre Ursache.** Beachte das wissenschaftlich fundierte Buch von Nicolai Worm "Syndrom X" oder das Metabolische Syndrom. You need unprocessed whole food! ([Arteriosklerose](#))

**Zu mir sagen Menschen: "Aber ich bin doch gesund!"** Sie ahnen nicht, dass sie schon längst krank sind - die Krankheit ist nur noch nicht sichtbar ausgebrochen! Warte nicht, bis die "Regentonne" urplötzlich über geht. Aus heiterem "Gesundfühlen" gibt es zu oft ein plötzliches Erwachen - und dann suchen sie die Krankheits-Symptome zu unterdrücken, statt die Ursachen zu beheben. Siehe den Beitrag über [KREBS](#)

Die Menschen des nahen Ostens, Ägyptens, der Umgebung des Schwarzen Meeres und der Mittelmeerländer sind anscheinend etwas besser an die vielen Kohlenhydrate (KH) angepasst. Dort gibt es den Ackerbau schon einige tausend Jahre länger als in deutschen und skandinavischen Ländern! **Trotzdem sind Backwaren Mineralienräuber und Säurebildner... und haben einen hohen Anteil an schädlichen Transfettsäuren (durch die Erhitzung beim Backvorgang).** Sportler schaden sich mit ihrer übermäßigen Nudel- und Brot-Nahrung - besonders wenn sie mehr essen, als sie zu verbrauchen im Stande sind (typische Gelenkschäden durch die Getreidesäuren). Immer mehr Menschen begegnen mir, die sich durch "gesundes Dinkel-Brot" Gelenkschäden, Gicht, Brot-Rheuma, Schilddrüsenprobleme ... eingehandelt haben! Ich warne vor Vollkornbrot (Udo Pollmer "Vollwertkost ist überholt").

**Ein Vergleich: Das Zigarettenrauchen** vertragen die einen besser, als andere. Manche halten das Rauchen 90 Jahre lang aus! Soll man deshalb nichts gegen das Rauchen unternehmen, weil einige bis ins hohe Alter problemlos rauchen? Die Vorläufer des modernen Menschen waren über eine Million Jahre lang Jäger und sind es noch immer den Genen nach. Etwa 75% der Menschen leben gesünder mit einer "Diät der Steinzeitjäger": ganz wenige KH und mehr Fett-Fleisch-Kost von Großtieren. (Ketari: z.B. Dr. W. Lutz, Dr. Jan Kwasniewski, Dr. Ehrensperger, Dr. Siegfried Seifert). Eine solche Diät muss individuell etwas angepasst und variiert werden, denn eine Einheits-Idealdiät (für alle Menschen

gleich zutreffend) wird und kann nie erfunden werden. Die Treibstoffmischung beim "Verbrennungsmotor Mensch" muss stimmen und individuell abgestimmt werden - **soll aber IMMER arm an Kohlenhydraten sein.**

In den Retorten der Chemiker läuft vieles anders ab, als "in der Retorte Mensch", weil die Prozesse in lebenden Organismen, in anderen Zusammenhängen ablaufen als Prozesse auf der niedrigeren Ebene der anorganischen Chemie. **Ein Ganzes ist mehr als nur die Summe der Teile.** So kommt es z. B. zu **irreführenden Tabellen der Chemiker über Säure-Basen-Wirkung im Menschen:** die Tabellen nach Ragnar Berg, oder **PRAL (Potential Real Acid Load of foods)** = potentielle reale Säurebelastung – die sind total irreführend. Ich rate: Ausprobieren nach Milly Schaub!

**Die Schulmedizin** bekämpft in erster Linie nur auftretende Krankheits-Symptome (mit Messer, Chemie, Strahl). Aber langfristig müssen wir uns um die Ursachen der Leiden kümmern. Stichwortartig hier nun einige Hinweise, um die Grund-Ursachen der Krankheiten zu reduzieren.

**Reduziere alle KH und besonders jegliches Getreide (jede erhitzte Stärkenahrung), und trinke öfters reines Wasser, auch wenn du noch keinen Durst verspürst (Batmangelidj). Viele Menschen müssen auch jede denaturierte Milch meiden (pasteurisiert usw.). Die meisten haben auch zu wenig Enzyme zur Verdauung von Laktose und Kasein; oft gibt es eine versteckte "Basisallergie". Viele Ohren-, Mandel-, Nebenhöhlen-Entzündungen kannst du dir ersparen. Der Mensch ist seinem Stoffwechsel nach noch immer Jäger und Sammler, kein Pflanzenfresser, er braucht auch unbedingt Sonnenlicht - und nach Johanna Budwig hoch ungesättigte Fette...** (Sonnenbaden in der rot-welligen Morgen- oder Abendsonne sehr wichtig: für Bio-Photonen und Vitamin-D Produktion, gegen Knochenprobleme; Bodo Köhler; Thomas Klein; Fritz-A. Popp; Worm...)

**Der Mensch ist ein Biotop**, er kann mit einem Gartenteich verglichen werden, auf dem und in dem die verschiedensten **Mikroben, Bakterien, Viren, Pilze**, mehr oder weniger gut gedeihen. **Das Milieu macht es**, welche Flora und Fauna im Biotop wächst. Auf „Sauren Wiesen“ kommen Schädlinge hoch. Gekippte Biotope sind am Bewuchs, an den dort gedeihenden Schmarotzern zu erkennen. Bakterien, Pilzsporen, Viren gibt es überall in und außerhalb des Menschen, aber **sie können sich nur bei geschwächtem Immunsystem und nur in einem bestimmten Milieu vermehren und schädlich werden**, also erst wenn das „Biotop Mensch“ durch De-Mineralisierung, Übersäuerung, Stress, gestörten Darminhalt, usw. kippt. **Das Terrain, das Milieu macht's, ob Pilzsporen, Bakterien, Mikroben, Viren, Egel und Blutparasiten, sich darauf vermehren können oder nicht.** Ihre plötzlich außergewöhnliche Vermehrung ist die Folge eines geschwächten Körpers und Immunsystems. Es gibt unglaublich viele wichtige und notwendige Mikroben, Bakterien usw. im Menschen, aber eine Übersäuerung oder sonstige Veränderung des Milieus lässt sie pathogen und schädlich werden; der selbe Parasit erscheint dann in ganz verschiedener Gestalt (polymorph):  
siehe >> [Krebs-Bankrott von Ernst Wollenberg](#)

Buch von **Jim Humble "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten"** ISBN: 978-3-9810318-4-3, 2008; **(Chlordioxid befreit von pathogenen Keimen, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall, und hilft auch bei Krebs durch Elimination von Blutparasiten: Siehe die Autoren Tamara Lebedewa, Ernst Wollenberg)** <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

**Der Standort** (die Lage von Schlaf- und Arbeitsplatz) spielt auch eine Rolle. Es gibt so genannte „Wasseradern“, „Störzonen“, "Erdstrahlen", wo das elektromagnetische Feld gestört ist. Auch Mobilfunk, gepulste Strahlung, kann dir schaden. Das sind Zweitursachen, die Krankheiten und Krebs begünstigen, besonders wenn Stress, falsche Ernährung, chronische Überfütterung mit Kohlenhydraten, ständige Dehydrierung usw. schon vorhanden sind. (> Erika Herbst)

**Die Hauptursache von Krebs ist das Zu Viel an verspeisten Kohlenhydraten** und die dadurch entstehende Übersäuerung (mit linksdrehender Milchsäure, die Störung der Zellatmung), **erst sekundär** entsteht Krebs wegen "Erdstrahlen", Dehydrierung, Rauchen, psychischen Belastungen, Stress... **Durch die Übersäuerung (-) werden gute (aerob lebende) Bakterien verdrängt durch böse anaerob lebende! (Trichomonade, Urzelle)**

**Für deine Gesundheit sind besonders fünf Faktoren wichtig und entscheidend:**

1. **Reine Luft: rechte Atmung ist sehr wichtig. Sauerstoff hilft zum Abbau der Übersäuerung.** Früher hatten die Menschen noch viel Bewegung in frischer Luft bei Sonnenlicht. Lerne Heilatmung nach

Tirala oder Buteyko (nicht nach Yoga!). Schlafen bei offenem Fenster!

2. **Reines Wasser: "Du bist nicht krank, sondern durstig" (Batmanghelidj).** Limonaden, Zuckerwasser, Kaffee, ... dehydrieren und schaden, denn sie entziehen deinen Zellen Wasser!

3. **Sonnenlicht bildet Vitamin D.** Licht wirkt im Gehirn auf die Hormonbildung. Geh' hinaus in das Tageslicht. Manche Depressionen sind mit Natur-Licht heilbar. Besonders das Rote Licht der Morgen- und Abendsonne heilt. In der freien Natur ist ein natürliches elektromagnetisches Feld (>>"Wasseradern").

4. **um Photonen (und Information) aufzunehmen braucht es hoch ungesättigte Fettsäuren** (Leinöl; >> Johanna Budwig; Fritz A. Popp)

5. **Bewegung: Wir sind Verbrennungs-Maschinen** und für Bewegung gebaut; **Bewegung bringt Sauerstoff**, Durchblutung und Muskeln, Bewegung hilft bei der Hormonbildung und Fettverdauung.

**Aber am weitaus wichtigsten ist rechte Nahrung (80% der Gesundheit hängt davon ab):**

6. **Kohlenhydrate reduzieren!** Für nur ein paar Jahre verbessert sich deine Gesundheit mit jeder Art von Diät, auch Vegetarismus, weil jede Diät (bewusster Leben) zuerst besser ist, als die "gutbürgerliche Küche" mit den zu vielen Kohlenhydraten des Ackerbaues... Aber auf Dauer hilft nur KH runter!

7. **Die Verdauung: sie ist genauso wichtig - sonst nützt auch die gesündeste biologische Nahrung nichts.** Frage: Kann dein Verdauungsapparat das Zugeführte zerlegen und ordentlich mit Enzymen aufbereiten? (Histamin, Laktose, ... Siehe Stefan Schaub)

**Cholesterin produziert der Mensch selbst; sein Gesamt-Cholesterinspiegel erhöht sich besonders, wenn er zu viele KH genießt (Brot, Stärke, Reis, Kartoffeln). Plaque in den Gefäßen entsteht auch wegen Dehydrierung, Austrocknung, Mangel an Vitamin D - Ganz sicher erhöht sich der Cholesterinspiegel nicht durch Eier oder tierische Nahrung** (Fran McCullough). [cholesterin.pdf](#)

**Die Kuhmilch ist (gleich wie das Brot) nur ein Not-Nahrungsmittel - soll also nur als Notbehelf dienen. Der Großteil der Menschheit** hat im Erwachsenen-Alter zu wenig Laktase (Enzym) um den Milchzucker (die Laktose) zu verdauen - **Milchzucker kommt unverdaut in den Dickdarm: Bakterien leben davon und produzieren allerlei starke Säuren, eine Übersäuerung ist die Folge** (Schaub). **Je näher zum Äquator, zum Licht, umso weniger vertragen die Menschen Milchzucker** (besonders Afrikaner und Asiaten meiden instinktiv Tiermilch: wir sind nicht Kälber oder Säuglinge).

Die Menschen wollen "gesund leben" und sie essen deshalb (vom Fernsehen verführt) wenig tierisches Fett und viel Vollkorn, aber gerade wegen dieser Verkehrtheit werden sie dick und krank (Diabetes bis Krebs!). Die Schulmedizin predigt noch immer wenig tierische Fette und viel Vollkorn (Komplexe KH, Vollwert): das ist das genaue Gegenteil von dem was gesund ist. Beachte die Bücher: W. Hartenbach "Die Cholesterin-Lüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin"; so wie: Uffe Ravnskov /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" und Dr. Nicolai Worm.

### Was tun?

1. **Wir essen alle mehr KH als wir verbrauchen:** Backwaren, Reis, Zucker... (auch Obstzucker) - Beachte: es gibt keine Kohlenhydrat-Mangel-Krankheit! Man könnte die KH auch total streichen und würde gesünder! Einen Mangel kann es nur an Fetten und Proteinen (das heißt an Aminosäuren) geben:

2. **zu wenig gute Fette:** Fett soll unser Haupt-Energielieferant sein (Wasserstoff statt Kohlenstoff) - Fett bringt bessere Ausdauerleistungen. Fette von artgerecht ernährten Tieren sind gesünder als mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (Kwasniewski, Seite 44; Cordain "AusdauerSport").

3. **Vegetarier essen zu viele KH** (Obstzucker, Stärke) bei zu wenig Eiweiß und Fett

4. **Jede Mahlzeit soll etwas Eiweiß** enthalten, bzw. alle drei Haupt-Nährstoffe (Mischung nach Sears, oder Kwasniewski), aber nur eine Sorte von Eiweiß (Mixe nie Milcheiweiß mit Fleisch).

5. **Zu viel Säure** ist der Tod: wir sind durch die kohlenhydratreiche Zivilisationskost (-) übersäuert:

6. und wir haben **zu wenig Bewegung** (für Sauerstoff, für Verdauungsanregung und ... um mehr KH zu verbrauchen)

Es muss klar gesagt sein: **Nicht jede Rohkost ist gesund!** Es gibt viel Rohes, Unbearbeitetes, Natürliches, das nicht gesund ist! Wirf die Getreidemühle zum Fenster hinaus! Viele Rohköstler und "Vollwertköstler" bekamen schon Krebs (Kirstine Nolfi). Manch rohe und Natur belassene Nahrung ist schädlich und völlig unverdaulich (gibt Blähungen) - manche Typen brauchen "warmes", denen schadet "kalte" Rohkost. **"Vollwertkost" - das klingt so schön, hat aber meist zu viel Getreide und KH.**

**Zum Thema Bio: Einem Benzinauto kann ich noch so vollwertigen Bio-Diesel geben, es geht damit kaputt, weil es nur mit Benzin läuft. Wir sind nicht für Vollwert-Getreide gebaut!**

Der Grundsatz lautet: Ernähre dich wie der Steinzeitjäger vor 40.000 Jahren, oder wie ein "Nomade in der Bibel mit seinen Viehherden" der noch kein Getreide und keinen Ackerbau kannte. Milch- und Getreidewirtschaft waren wohl für einige Zeit zur Überbrückung nötig, um auf unsere Kulturstufe zu kommen, aber dieser Schritt zum Agrarzeitalter (die Agrarrevolution) hat uns viel an Gesundheit geraubt, denn wir sind genetisch noch nicht auf diese Nahrungsmittel und den Kohlenhydrat-Überfluss angepasst! Ab der Neolithischen Revolution waren die Menschen viel mehr krank und wuchsen um einen Kopf kleiner weil der Hormon (Skelette zeigen das drastisch).

**Außer für Leute mit einem Nierenschaden empfehle ich die Umstellung auf "Jäger-Diät" nach Lutz oder Kwasniewski, Schaub, Worm.** Dabei muss man alles bisher über "gesunde Ernährung" Gehörte vergessen:

**da gilt nichts mehr vom "gesunden Obst", oder angeblich bösen tierischen Fetten! Wer schon durch einige Diäten gegangen ist, vermag am Anfang nicht voll umzudenken;** viele falsche Ansichten haben sich in unseren Ansichten festgefressen, dazu hindern uns noch Nahrungs-Tabus (von Kindheit an eingeprägten Gewohnheiten).

**Rohkost- und Vegetarierprinzipien sind NICHT vereinbar mit den Regeln von Low-Carb!**

**In der Praxis (!) hat sich eine kohlenhydratarme, aber fettreiche Diät a la Eskimo bewährt. Das ist eine "Gotteslästerung" in den Ohren der Obstrohköstler und Vegetarier. Es ist auf den ersten Blick auch unglaublich, aber: Fettreich und KH-arm hilft zu besserer Gesundheit.** Überlege da nicht nach bisherigen Schablonen, sondern: Es hilft nur Ausprobieren!!! Zwei Monate radikal danach leben und es gehen dir die Augen auf, weil du dich viel besser fühlst.

Über Ballaststoffe wird viel Falsches Verbreitet. Denn Getreidefasern (Kleie) schaden dem Darm, Fasern aus Obst und Gemüse hingegen etwas weniger, sind aber nicht so notwendig, sondern auch eher schädlich, **denn sie geben schädlichen Bakterien Nahrung**

**Thou Shalt Not Eat Any Abominable Thing** [www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace](http://www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace)  
[www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com) Ballaststoffe sind mit Problemen verbunden! (siehe: Stefan Schaub)

**Merke: Es gibt keine einzige Kohlenhydrat-Mangel-Krankheit, lebenswichtig und essentiell sind nur Fette und Proteine (=Aminosäuren), gerade an Proteinen/Fett mangelt es oft den Vegetariern und Obst-Rohkost-Gläubigen.**

Low-Carb: Der Mensch soll **NUR ca. 0,8 g Kohlenhydrate je 1 kg Körpergewicht pro Tag essen** (Kwasniewski: S. 191), so viel braucht das Gehirn. **Ein Mensch der 70 kg wiegt braucht also NUR etwa 50 - 70 Gramm Kohlenhydrate täglich! Nicht mehr, und auch nicht weniger.**

**Es gibt verschiedene Ausformungen der Low-Carb Ernährungsweisen (KH-Reduktion):**

Ketogene-, Anabole-, Metabole-, Atkins-, Lutz-, Kwasniewski-Diät, Schaub-Kost, Low-Carb, LOGI-Methode, usw. Die Ketarier-Diät wird auch von führenden Kinderkliniken (Wien, Innsbruck, Zürich, Düsseldorf, Freiburg i. Br.) bei Kindern mit medikamentenresistenter Epilepsie empfohlen.

**Reduziere die KH, dann kannst du mehr Eiweiß und verwerten** (Jopp + Strunz). Es ist eine Schaukel: Du darfst nur das eine viel und dazu das andere wenig - oder umgekehrt - nehmen.

**Gewarnt wird manchmal vor Schweinefleisch** (Dr. H. Reckeweg, Gerhard Eckert, Bibel 3.Mose 11,2-31), aber zu Unrecht. Gewiss: Verboten sei dir Fleisch aus Massentierzucht! **Mast-Tiere haben viel schlechteres Fett**, als in der Natur frei laufende Tiere. Mit Körnern und Getreide gefütterte Tiere sind nicht gesund. Kühe geben im Sommer bei Grünfütter (auf der Alm) viel bessere Fette und Butter, als im Winter bei Trockenheu. Bei Low-Carb-Diäten wird die Leber des Menschen (durch weniger Backwaren) entlastet und das Schwein oder Rind mit den Purinen ist dann für dich kein Problem!

**Schweinefleisch** ist zu tolerieren - wenn das Tier artgerecht gehalten und gefüttert wird.

**Achtung Fett: Heutzutage schaden sich viele Menschen durch ihre Angst vor Fetten.**

Leider lehren die meisten Ärzte und Ernährungsberater immer noch die falsche Ernährungspyramide! Sie wissen wohl, es gibt sehr schädliche Killerfette, Transfette, also die erhitzten oder gehärteten Fette/Öle (Margarine, Schokolade, gehärtete Pflanzenöle) die dauerhaft gemacht sind,

**aber auch vor ungesättigten Pflanzenölen muss gewarnt werden** (Kwasniewski Seite 44). Beachte: **An die tierischen Fette ist der Mensch genetisch viel besser angepasst, als an die künstlich gepressten Pflanzenöle**, was Dr. Jan Kwasniewski und Dr. Lutz bewiesen haben.

<http://www.ernaehrgesund.de/profil/profil.html> Ulrike Gonder.

**Ich betone: „Fettarme Diäten machen krank!“** (man lese Ulrike Gonder; Andreas Jopp; Nicolai Worm; Johanna Budwig; W. Lutz; Kwasniewski). Olivenöl, das aus dem Fruchtfleisch kalt gepresst wird (nicht aus Kernen oder Samen sondern aus dem Fruchtfleisch) ist neutral.

Oxydierte, ranzige Fette musst du meiden! **Vitamin E** hilft gegen Ranzigwerden im Körper (Antioxydants). Homepage: <http://www.acibas.net/acibas.shtml>

**Salz: Eine gewisse Salzmenge (Natrium-Ausgleich zum Kalium) braucht der Mensch lebensnotwendig**, je nach dem, wie viel einer trinkt... schwitzt... und wovon einer sich ernährt (Müller-Burzler; Stefan Schaub). Ob Salz ein Gift oder ein Segen ist entscheidet die aufgenommene Menge! Lies Dr. Batmanghelidj: **Du musst mehr Wasser trinken und brauchst dazu eine gewisse Menge Salz - sonst kann die Niere das viele Wasser nicht ausscheiden!**

Pflanzenfresser und Brotesser brauchen mehr Salz! Warnung vor esoterischem [Kristall-Salz-Schwindel](#)

**Nahrungsergänzungen: Merke: Gesundheit ist nicht in Pillen käuflich.**  
**Die Ernährungsgewohnheiten und dein Lebensstil müssen sich ändern!**

**Wasser ist äußerst wichtig: man soll** in der Früh beim Aufstehen und vormittags reichlich (heißes) **reines Wasser trinken**, auch ½ Std. **vor** jeder Mahlzeit, aber **nicht Kaffee (Koffein), Limonaden, Zuckersäfte, denn diese dehydrieren. Zucker, Koffein, Alkohol, machen die gesunde Wirkung des Wassers zunichte!** Viele Menschen sind ausgetrocknet und verspüren trotzdem keinen Durst. Warte nicht bis du eine trockene Zunge hast oder Durst verspürst! Früher kam Regenwasser rein vom Himmel, heute ist es oft stark sauer... und tötet die Lebewesen sogar in höchsten Alpenseen durch Übersäuerung. Franz Konz warnt entschieden vor Destilliertem Wasser: es ist "leer, tot, ohne Information, Spannung, Sauerstoff"! Wasser soll bewegt, fließend, mit Sauerstoff verquirlt sein. Auch Batmanghelidj hält nichts von destilliertem Wasser (das im Verdauungskanal schon wieder vermischt wird).

**Vorsicht Obst! Die unheilvollen Obstsäuren!** Dr. med. Klaus Hoffmann schreibt als Rheumaspezialist beachtenswertes über die unheilvollen Wirkungen von "Getreide- und Obstsäuren" ("Rheuma heilt man anders" 2) und **Christopher Vasey "Das Säure-Basen-Gleichgewicht"** schreibt auf Seite 94:

**Obst ist nicht für alle gut, bei gewissen "Vital-Typen" besonders in der Frühe nicht.** Seine einfache Regel: Früchte vitalisieren den Afrikaner in heißem Klima, aber sie devitalisieren den Eskimo! Je nach Vitalität und konsumierter Menge löst die Fruchtsäure im Organismus unterschiedliche Reaktionen aus (Masson). Seite 96: **... je heißer das Klima, desto besser verträglich sind Früchte! Obst ist in unseren Breiten gar nicht so gesund, wie viele meinen (beachte Klaus Hoffmann "Rheuma, 1" Seite 86; 106). Es braucht eine bestimmte „Betriebstemperatur“:** Je wärmer das Klima oder die Jahreszeit, desto besser werden säurehaltige Früchte auf basisch verstoffwechselt! Ein vital normaler Mensch kann bei 40 Grad Hitze bis **3 kg** saure Zitrusfrüchte metabolisieren (abbauen), sodass sie basisch wirken. Bei minus 10 Grad jedoch nur höchstens 100 Gramm täglich!

**Im Mund greift die Säure von Obst immer die Zähne an:** Also nach Obstgenuss „Zähne waschen“ (Wasser). Die Säuren im Mund mit basischem Speichel neutralisieren. Je gesünder ein Mensch, desto basischer ist sein Speichel (Albert von Haller).

**Mineralienmangel durch zu hohen Obstverzehr:** Ein in der Rohkostszene weit verbreitetes Phänomen ist der Verzehr von großen Mengen von Früchten. Da es sich in der Regel dabei auch noch um **gezüchtetes Obst** handelt, hat dies schwerwiegende Auswirkungen auf das Gleichgewicht und die Gesundheit des Körpers. Die gezüchteten Früchte enthalten kein ausgewogenes Zucker/Mineralstoff-Verhältnis mehr. Es hat sich zu Ungunsten der Mineralien und Spurenelemente verschoben. Dadurch nimmt der Körper einerseits zu wenige Mineralien und Spurenelemente auf, andererseits muss er noch zusätzlich Mineralien zur Verfügung stellen, um den **Zuckerüberschuss** wieder auszuschleiden. Der Verzehr von gezüchteten Früchten wirkt sich also doppelt negativ auf den Mineralienhaushalt des Körpers aus. Sind die Mineralienvorräte der Zellen und Gewebe erschöpft, beginnt der Körper, die **Zähne und den Haarboden zu demineralisieren**, um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. [Magnesium](#)

**Obst gehört immer in einen leeren Magen - und nicht zu Fleisch oder Stärke dazu!** Empfohlen werden nur säurearme Obstsorten: Banane, Melone, Mango, Papaya, Birne, Dattel, usw. (Schaub und Hoffmann warnen vor Zitrusfrüchten und sauren Obstsorten in unseren kalten Gegenden, Hoffmann warf sogar alle Apfelbäume aus seinem Garten hinaus). **Rohes Obst sei Vorspeise, nie Nachspeise!** Nach einer schweren Speise bleibt Obst im Magen hinter den vorhergehenden Speisen zu lange liegen und du wirst zum **Gärbottich mit Idealtemperatur 37°** (Brot, Stärke, Zucker, gären und erzeugen in deinem Verdauungskanal **Alkohol**, der deine Leber schädigt, und deinen Bauch bläht). Am schnellsten verlässt den Magen das Obst (kann aber auch bis zu 4 Stunden dauern), langsamer Stärke, Mehl, Reis, die keine Magensäure brauchen. Viel länger liegt Eiweiß (Fleisch) und Fett im Magen!

**Vorsicht Tier-Milch: Milch ist nur eine Notnahrung.** Bei der üblichen Mischkost führt auch zu viel Milch-Eiweiß zu Entzündungen (Ohren, Mandeln, Nasen-Nebenhöhlen...). Beachte: Milch verschleimt dich stark - alles, was nicht vollständig und ganz verdaut wird, das verschleimt dich. (Walter Sommer, Helmut Wandmaker, Klaus Hoffmann, Franz Konz, Maria Rollinger; Max O. Bruker ...)

Es ist viel gutes **Kalzium** in der Kuhmilch enthalten, aber es wandert nicht an die richtigen Stellen im Menschen, es bewirkt sogar Verkalkungen und bewirkt einen zu hohen Kalziumspiegel im Blut ([Osteoporose](#) wegen zu viel Ca). **In der Kuhmilch ist zu wenig Magnesium** im Verhältnis zum Kalzium, und **zu viel Phosphor: die entstehende Phosphorsäure raubt zu viele Mineralien (Ca) und bringt Entzündungen im Magen- Darmbereich.** Wo viel Vollmilch getrunken wird gibt es mehr Entzündungen, **häufiger Osteoporose...** Vor Milchprodukten aller Art warnen: Dr. Klaus Hoffmann; Geoff Bond; Helmut Wandmaker; Walter Sommer; David Wolfe, Jamila Peiter, Wolfgang Spiller; und viele andere! **Für mich ist sicher: Sauermilchprodukte, wie Buttermilch, Yoghurt, usw. "sind keine Gesundheitskost"** (Hoffmann "Rheuma 2"; hier irrt Raimund Steintel). Sauermilch-Produkte haben hauptsächlich **LINKSDREHENDE böse (-) Milchsäure**, die dem Menschen schadet; sie führt zu Laktazidose (Übersäuerung!) und erschwert die Ausscheidung von Harnsäure durch die Nieren. Nur ganz frische **MOLKE** ist eine Ausnahme, sie hat kein Kasein und nur rechtsdrehende Milchsäure (Anemueller).

**Reflux: Bei Sodbrennen, saurem Aufstoßen (Reflux) hilft eines: meide Milch, Milch-Getreide-Breie, meide Brot, Süßigkeiten, Zucker, Kaffee – und trinke öfter reines Wasser. [Reflux](#)**  
**Mach deinen Kopf frei von den Lügen der Vollmilch- und Vollkorn-Werbung (Müsli-Wahn)! Viele haben sich mit Vollkorn ihren Darm ruiniert, andere Herz, Leber und die Gefäße. Dinkel, Brot, Nudeln... ruinieren die Gelenke (Getreide ist ein Säurebildner).**

### 1. Ich meide alle Getreideprodukte.

**Vegetarier** versuchen alle möglichen Kunststücke, um Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, verdaubarer zu machen und um nur ja nicht Fleisch anrühren zu müssen (Müller-Burzler), anstatt sich für mäßigen Genuss ausgewählter tierischer Proteine zu öffnen (unsere Abstammungskette reicht zurück bis zu den Reptilien! und seit einer Million Jahre waren wir Jäger, das wollen Vegetarier aus ihrer Ideologie heraus nicht wahrhaben).

**2. Für ein paar Jahre kann eine "Nur-Obst-Roh-Kost" funktionieren! Jede einseitige MONO-DIÄT kann für einige Zeit gut tun. Auch Vegetarismus hilft dir für ein paar Jahre,** aber dann kommen Probleme! Zuerst wird dem Körper viel "Schlechtkost" erspart und er kann sich erholen, aber nach ein paar Jahren tauchen Mängel auf. Milly Schaub lebte genau nach Vollwert... und bekam trotz Bio-Vollkorn-Getreide Neuritis durch Vitamin-B-Mangel.

Van Aaken warnt vor **Eiweißmangel bei Obstdiät**, der auch bei Naturvölkern mitten im Obst-Gemüse-Überfluss auftritt (Kanaken). Albert von Haller ("Gefährdete Menschheit") berichtet ebenfalls von Menschen auf Südsee-Inseln mit Eiweißmangel trotz Überfluss an frischem Bio-Obst und Gemüse. Sie mussten öfters Fische von der Küste erobern, damit ihre Kinder nicht wegen Vitamin B12-Mangel starben. Der Obst-Rohköstler Wandmaker bekam einen **Eiweißmangel** und gibt das in seiner 6. Auflage „Vergiss den Kochtopf“ auch ehrlich zu (Er ist 2007, 90jährig verstorben). Vegetarismus oder [Vegan-Kost](#) ist ein hohes Ideal unter ethischem Mäntelchen, eine dem Verstand sehr einleuchtende Sache, aber NICHT die optimale Lösung für deine Gesundheit, wir sind nicht mehr im Paradies. **Schöne Theorien führen zu oft in die Irre, du musst dich an der PRAXIS orientieren! Die praktische Erfahrung** gibt Dr. Lutz, Dr. Jan Kwasniewski, Dr. Siegfried Seifert, Dr. Mersch, Dr. Worm und Schaub recht.

Grasfresser brauchen große Massen an Futter, Kühe fressen den ganzen Tag, weil das Grünzeug

wenig Energie hat. Grasfresser haben große Bäuche und produzieren große Mengen Mist (Flusspferd, Panda Bär, Gorilla, Kuh...), Waerland-Leute leiden unter Blähungen... zu viel Getreide...

**3. Eiweiß und Fett in Energie umwandeln ist für den Stoffwechsel wohl umständlicher, aber auf Dauer für den Insulin- und Hormon-Haushalt viel gesünder - und darauf kommt es an.**

Dr. Lutz bezeichnet die Kohlenhydrate (Vollkorn, Zerealien, Zucker) als die Hauptschädlinge des zivilisierten Menschen. Auch Hennen bekamen arteriosklerotische Schäden und Herzinfarkt bei viel Körnerkost. Zu viele KH lassen **die inneren Drüsen hypertrophieren. Die Getreidekost reizt die Drüsen (Sexualtrieb, Legetrieb der Hennen, Schilddrüse, Hypophyse) und führt zur Bevölkerungsexplosion in armen Gegenden.** Noch nie in der ganzen Evolutionsgeschichte hatte die menschliche Spezies ein so reiches Angebot an "schnellen" Kohlenhydraten! **Wir haben ständig zu viel Insulin im Blut** - wir schaffen diese Belastung nicht (Blutzuckerschwankungen wegen zu vielen KH führen zu Heißhungerattacken). Die KH machen hungrig! An die Mehlprodukte (erhitzte Stärke) sind wir nicht angepasst  
Dr. E. Densmore, Dr. Evans, Helmut Wandmaker... **empfehlen eine stärkemehllose Ernährung.**

**Der Mensch ist ein Fett-Stoffwechsler!** Deshalb hat er Fettpolster, Fettreserven, die durch Lauftraining oder Wandern, aktiviert werden (Strunz; Atkins; Lutz; Worm). Ein gewisses Maß an Bewegung ist nötig und positiv für das Gehirn im Alter.

**Wir sind alle übersäuert. Aber nicht das Fleisch ist der Teufel, sondern der Fleischsaft: im Saft sind die schädlichen Stoffwechselprodukte des Tieres, Oxal-, Harn-, Milchsäure...! Diese erzeugen Gicht, Rheuma... Fleisch soll man also auspressen, den Saft abtropfen lassen, die Fleischsuppe immer wegschütten (R. Steintel). Ideal wäre Fleisch frisch gejagt und roh (Sushi, Beef tatar, luftgetrockneter Fisch). Die Indianer lebten hauptsächlich von Büffel Fleisch (frisch oder luftgetrocknet wie der rohe Speck). Ganze Völker (die Mongolen) lebten von rohem und luftgetrocknetem (kalt geräuchertem) Fleisch oder Fisch. Klaus Hoffman belegt, dass rohes Fleisch basisch wirkt, sogar mehr als grüner Salat. Jedenfalls schadet Fleisch (rechtsdrehende Milchsäure) viel weniger, als Getreide (linksdrehende Milchsäure!).**

**Über ca. 43° Celsius gerinnt Eiweiß. Die Proteine werden denaturiert, aber nicht die Aminosäuren - und nur auf diese kommt es an.**

**Karges Leben ist wichtig,** also das Reduzieren der Kohlenhydrate

**Die dicke „Venus von Willendorf“ war wohl die erste „Getreidekranke!“** Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schilddrüsenprobleme, Entzündungen im Magen-Darm-Bereich, entstehen bei zu viel Brot- und Getreideverzehr. **Kleie, wie auch Weizenvollkorn schaden Dir,** Gluteneiweiß ist schwer verdaulich (Pollmer „Wohl bekomm's“). **Der Weg zu mehr Gesundheit führt nicht in Richtung Vollkorn, Schwarzbrot, Vollwertküche oder Müsli.** Vergiss die Müslis und Haferflocken aus dem Laden. Sie sind „dauerhaltbar“ gemacht und ungesund. Konserviert und tot. Nimm Vitamine, Minerale und Enzyme nicht von der Industrie als Pillen. Trockenfrüchte haben einen hohen GLYX, viel Fruktose (Zucker) und man muss sie (Feigen, Rosinen, Datteln) unbedingt waschen, die werden mit Fungiziden, Herbiziden, Schwefel, Wachs, usw. haltbar gemacht!

**Beachte die Kombination beim Essen:**

**Mische nicht Milcheiweiß mit Muskeleiweiß in einer Mahlzeit** (Exodus 23,19; Dtn 14,21). **Möglichst einfach essen.** Obst-Säure passt nicht zu Fleisch! und nicht zu Brot (Müsli-Wahn). **Iss Saures (Tomate, Apfel, Obst) nie zu Stärke (Reis, Mehl, Getreideflocken):** sonst gibt es Gärung, Blähung...

**Anmerkungen:**

**1. Brot in der Bibel:** Bibel und Mystiker sind nicht zuständig in Sachen der Naturwissenschaft oder Ernährung (sondern nur in Glaubensdingen). Siehe auch: [bibel\\_brot.pdf](#)

Ich warne auch vor den Ratschlägen der HI. Hildegard (Dinkel-Rummel). Sie hat tiefe Glaubenseinsichten, aber auf naturwissenschaftlichem Gebiet hat sie nur das Wissen ihrer damaligen Umwelt (Symptombehandlung). Sie kennt keine verschiedenen Stoffwechsel-Typen, sondern nur eine Diät für alle Menschen gleich. Die Aussagen über "Heilwirkungen von Kristallen..." sind aus einem späteren Buch und werden ihr fälschlich zugeschrieben.

**2. Unter Stress sind wir anfälliger** für Vireninfektionen. Stress übersäuert dich. Das Immunsystem leidet.

**3. Umwelt:** Es ist heute fast alles vergiftet, Tiere wie Pflanzen. Ein eigener Garten ohne Gülle-, ohne Kunstdüngung, wäre ideal. Die Böden sind heute vielfach falsch gedüngt. Manches Gemüse ist heutzutage wenig wert. Getreide wird mit vielen Giften behandelt und lagerfähig gemacht. Beachte die Herstellung deiner Nahrung: Bio und natürlich ist gefragt. Fleisch nur von Tieren von freier Wildbahn, von Alm- oder Weidewirtschaft - ohne Stress,

ohne Hormone und Antibiotika, ohne Massentierhaltung.

**4. Es gibt geopathische Störzonen**, Wasseradern, Magnetfelder: da hilft nur ausweichen. Bachler Käthe „Erfahrungen -Geobiologische Einflüsse“ Veritas, 3-85329-381-6.

**5. Die Mikrowellen-Erhitzung tötet:** Ein Apfel hat nachher keinen keimfähigen Kern mehr... Erhitzte Stärke, Carbohydrates, machen süchtig. Zootiere bekamen erst wieder Nachwuchs, als sie mit roher, unbehandelter Nahrung ihrer Art gefüttert wurden. "Iss roh, dann wirst du froh - iss kalt, dann wirst du alt"

**6. Es gibt Sünde** (durch sie kam Krankheit und Tod auf die Paradies-Menschen). Sünden haben Folgen! Jesus muss zuerst die Seele heilen! Suche Frieden mit Gott - Lebe nach Gottes Ordnung, das heißt nach der Weisung Gottes.

**7. Rechtes Maß: „Dosis facit venenum!“** Es kommt viel auf die Dosis an! Die Menge macht es, ob etwas schadet, oder gerade noch nicht. Iss mäßig und faste ab und zu, das ist das Wichtigste.

**“Der Mensch ist ein Teil der Natur, und nicht etwas, das zu ihr in Widerspruch steht!“**

Wer sucht, der findet - im Dickicht eines jeden Buches ist ein wichtiger Hinweis zu finden!

Wir können das Älterwerden nicht vermeiden, aber wir können das Altern verzögern und 20 Jahre länger ohne die Beschwerden des Alters „fit, helle und munter“ bleiben.

Dem Tod wirst Du nicht entkommen, aber ein schöneres Alter mit weniger Plagen erleben.

**„Wer will, findet einen Weg, wer nicht will, findet eine Ausrede!“**

### **Bücher die ich empfehle:**

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)  
Vorher: Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreiebabies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung ist und hilft für jedermann!** 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt! Nur direkt bestellbar.

**Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

**Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“** 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](http://Schaub-Institut)

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003. 259 Seiten (Pflichtlektüre); (Lutz ist Pionier der Low-Carb-Bewegung)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808; Lexikon: [wikipedia.org](http://wikipedia.org)

**Dr. Mauro Di Pasquale "Die Radikaldiät: Die ultimative streng kalorienreduzierte Diät"** 297 Seiten, Novagenics: Okt. 2008; ISBN: 978-3929002478 (Low-Carb von einem Sportarzt seit 1960 optimiert)

**Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008;** 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. Seine LOGI-Methode berücksichtigt die Glykämische Last)

**Dr. Nicolai Worm "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](http://Vitamin_D.pdf)

**Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis"** ISBN: 978-3939865025 [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

**Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung und Verhalten an der Schwelle zum Dritten Jahrtausend. Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung"** ISBN 3-8311-1267-3; [Ketarier](http://Ketarier)

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

**Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" 2002, <http://paleofood.de/> Loren Cordain "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport"** 350 Seiten; Sportwelt; ISBN: 978-3941297005; Thema: Low-Carb

**Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)"** ISBN: 978-3-8334-4638-2 [www.miginfo.de](http://www.miginfo.de)  
Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - Du sollst die **Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns** trainieren: 371 - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden! Kopfweh auch bei HISTAMIN-Intoleranz

**Opoku-Afari, C. "Die Diät-Katastrophe. Über das Kohlenhydrat-Kartell, süße Machenschaften und Wege aus dem Diätendschugel" (LOGI-Methode)** Systemed, Lünen: 2006, 128 Seiten; 3-927372-31-5

**Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM"** Ennsthaler: 6/2006; ISBN: 978-85068-324-1 (Mg ist wichtig bei: Arthrose, Haut-, Herzproblemen, zur Krebsvorbeugung)

**Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose"** 24. Auflage 2004; ISBN: 978-3850681391

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

**Kwasniewski, Jan "Optimal essen"** (kohlenhydratarm wie Lutz!), [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de)

"Optimal Nutrition" 176 Seiten; und: "Homo Optimus" 376 Seiten. [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

**Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, 17x22 cm (über Regulationsstörungen. Gegen starre mechanistisch gedachte Diäten: Leben ist dynamisch wechselnd: anabole + katabole Stoffwechsellage. Die Wichtigkeit hoch ungesättigter Omega-3-Fettsäuren; Eine Ehrung für Prof. Johanna Budwig)

**Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch"** 14. Aufl. 2004. ("Your Body's Many Cries for Water" 1995). (Beachte: **Über den Unsinn salzfreier Diäten: 155**) ISBN-13: 978-3924077839

**Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma, ... heilt man anders. Teil 2"** (Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule) 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Übersäuerung und Mineralienverlust: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos)

**Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1"** 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)

**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/> (vergleiche: Wolfgang Spiller "Kuhmilch")

**Bruker, Max O. "Der Murks mit der Milch: Gesundheitsgefährdung durch Milch"** 240 Seiten; Emu; 2004

**Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge, das Märchen vom bösen Cholesterin“** München 2002

**Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!"** [Kopp-Verlag](http://www.kopp-verlag.de); 2009; ISBN: 978-3-938 516 850 "The Great Cholesterol Con" 2006.

**Lebedewa, Tamara "Krebserreger entdeckt! Entstehung, Vorsorge, Heilung"** 2002, 3. Aufl. 2005; ISBN: 978-3-932 130 137; (Blutparasiten, Trichomonaden, gedeihen auf saurem Gewebe-Milieu)

**Lebedewa, Tamara "Un-Heilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Adenom, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen"** 2002; 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120

**Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen"** 208 pag, Gräfe & Unzer: **Sept. 2009**; 23x17cm; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Tumor!)

**Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott"** 2003, ISBN: 978-3932130168; 220 S. (Dr. Alfons Weber)

**Klein, Thomas "Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Ratgeber zu Selbsthilfe und Heilung"** 3. erweiterte und überarbeitete Auflage: 2007; ISBN: 978-3000130151; TB, 304 Seiten [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

**Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..."** Leseprobe aus dem Buch: [http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

**Densmore, Dr. med. Emmet "How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods."** Reprint: 2003, 414 Seiten (21 x 28 cm)  
[www.kessinger.net](http://www.kessinger.net) ISBN 0766134539 (bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) unter "Englische Bücher" erhältlich)

**Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten"** ISBN: 978-3-9810318-4-3, siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

Die Bücher von: Waerland, Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Wolfgang Spiller; Leitzmann C., Dr. Jackson, Ohsawa Makrobiotik ... lehne ich ab! **Meine Überzeugung ist:** Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke! Täglich zu viele Kohlenhydrate bringen die Zivilisationskrankheiten (Glykämische Last!). Fettarme Diäten machen krank.

**Du brauchst mehr frische Nahrungsmittel** Massai, Mongolen... kennen keine Arteriosklerose, trotz Fleisch!

**Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette.**

(Norman Walker "Gewichtskontrolle" Seite 48) **Gute Fette sind absolut nötig.** <http://josef-stocker.de>

Disclaimer: Selbstlos möchte ich meine Erfahrungen weitergeben - ich kann aber keine Haftung übernehmen.

Diese Seite im Internet siehe: <http://josef-stocker.de/gesundallg.pdf>

März 2010

Die von mir empfohlenen Bücher: <http://josef-stocker.de/litera1.htm> <http://josef-stocker.de/>