

# Nahrung heilt oder macht krank!

gesundallg.pdf

**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 nach jahrelangen Beobachtungen: **Das tägliche Brot ist deiner Gesundheit abträglicher, als tägliches Zigarettenrauchen!** Einerseits der Genveränderte Weizen, andererseits zu viele Kohlenhydrate = KH. (Dr. Lutz "Leben ohne Brot") Im Vaterunser beten wir im deutschen Sprachraum: "Unser tägliches Brot gib uns heute" - was 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 seit der Agrar-Revolution (5.000 J.) zu viele Kohlenhydrate (KH), Getreide und Gluten: das führt zu den vielen Zivilisationskrankheiten:** (Beachte Amy Myers; Peter Osborne)

**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. In unserem Körper kommen nirgends diese wasserunlöslichen Stärkemoleküle vor. **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: linksdrehende schädli. (-)Milchsäure!**

**Getreide-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 gibt es nur eine unvollständige Verdauung. Halb- oder Unverdaute Stärkekörner gelangen in den Blutkreislauf! Rahel Hirsch, Helmut Wandmaker, Densmore: du wirst durch Getreide früher alt und verkalkt. Tote Maische 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.**

You need unprocessed whole fresh food! ([Arteriosklerose](#))

**Zu mir sagen Menschen: "Aber ich bin doch gesund!"** Diese ahnen nicht, dass sie schon längst krank sind - die Krankheit ist nur noch nicht äußerlich erkennbar ausgebrochen! Warte nicht, bis die "Regentonne" urplötzlich übergeht. Aus heiterem "Gesundfühlen" gibt es zu oft ein plötzliches Erwachen - und dann suchen sie die Krankheits-Symptome zu unterdrücken, statt die Ursachen zu beheben.

Die Menschen des nahen Ostens, Ägyptens, der Umgebung des Schwarzen Meeres und der Mittelmeerländer sind anscheinend etwas besser an Getreide und Stärke 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"; und Stefan Schaub).

**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 den Genen nach noch immer.

Etwa 75% der Europäer leben gesünder mit einer "Diät der Steinzeitjäger": **Also ganz wenige KH** und mehr Fett-Fleisch-Kost von Gras fressenden Großtieren - niemals Schwein. (Ketariar: z.B. Dr. W. Lutz, Dr. Jan Kwasniewski, Ulrike Kämmerer). Eine solche Diät muss individuell etwas angepasst und variiert werden, denn eine Einheits-Idealdiät (für alle Menschen gleich zutreffend und für jede Klima-Zone gleich) wird und kann nie erfunden werden. Die Treibstoffmischung beim "Verbrennungsmotor Mensch" muss stimmen und individuell und auf die geographische Breite abgestimmt werden - **soll aber IMMER arm an Kohlenhydraten sein.**

**LOW-CARB ergänzen mit PALEO-Grundsätzen:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)  
**Rohkost oder Kochen?!** [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

Übersäuerung: 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 den irreführenden Tabellen der Chemiker über Säure-Basen-Wirkung im Menschen:** irreführende Tabellen nach Ragnar Berg, oder **PRAL (Potential Real Acid Load of foods = potentielle reale Säurebelastung).** Mehr darüber: [acid\\_PRAL\\_tabelle.pdf](#)

Einschub 01. Mai 2013: Stocker mied Brot und besonders Weizen, Hülsenfrüchte, Kuh-Milch, Zucker... aber etwas stimmte noch nicht ganz: zeitweise aufflammende kleine Entzündungen!

Die Lösung findest Du bei Amy Myers; Peter Osborne: "Meide (alle) Getreide" = alle Gluten.

Auch **das Schweinefleisch war ein Bösewicht!**

Ernähre Dich von Ziege, Schaf, Rind, Reh... und sonstigen Gras-Fressern, Weidetieren (Lev 11,7 ff). aber meide jedes Fleisch von Fleischfressern, Aas-und Allesfressern (Schwein).

Ganz sicher aß Jesus 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 Gesetze! Gewiss: Jesus machte uns "frei vom Gesetz" - aber sicher nicht frei von Naturgesetzen!

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". Und dieses Gebot gilt heute noch genau so wie die 10 Gebote Gottes. Viele Krankheiten heilen erst, wenn man total **nichts mehr vom Schwein** isst.

Weil in ihrer Kost nichts vom Schwein vorkommt, haben Veganer (sie essen nichts von Tieren) kleine Vorteile. Aber bedenke: sie könnten und sollten ruhig das Fleisch von Gras fressenden Tieren essen - und sie wären dadurch ganz sicher gesünder! Die Lösung liegt

**nicht in der fleischfreien, sondern in der Schweinefleischfreien Diät.** (Ende Einschub)

[http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf) \_Vegetarier erkranken auch an Krebs!

**Krebs über Wasseradern:** [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

**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 Art von Gluten), und trinke öfters reines Wasser, auch wenn du noch keinen Durst verspürst (Batmanghelidj). Viele Menschen müssen auch **jede Tier-Milch meiden (hat Gluten ähnliche Proteine)**. 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. (Sonnenbaden für Bio-Photonen und Vitamin-D Produktion, gegen Knochenprobleme; Bodo Köhler; Thomas Klein; Fritz-A. Popp; Nicolai Worm) [Vitamin\\_D.pdf](#)

**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 bedingt**, welche Flora und Fauna im Biotop wächst. Auf „Sauren Wiesen“ kommen Schädlinge hoch. Gekipte 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, geopathische Reizzonen, usw. kippt. **Das Terrain, das Milieu macht's, ob pathogene Pilzsporen, Bakterien, Mikroben, Viren, Egel und Blutparasiten, sich darauf vermehren können oder nicht, ob sie die guten und nützlichen die bösen überwuchern.** 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 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. [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

**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 den Vitaminen C und D. **Ganz sicher erhöht sich der Cholesterinspiegel nicht durch Eier, Butter oder tierische Nahrung** (Fran McCullough). [cholesterin.pdf](http://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".

### Was tun?

- 1. Wir essen alle mehr KH als wir verbrauchen:** Backwaren, Reis, Zucker... (auch Obstzucker) - **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, aber nur eine Sorte von Eiweiß (Mixe nie Milcheiweiß mit Fleisch) - und total [nichts vom Schwein](http://nichts_vom_Schwein) .
- 5. Drei Mahlzeiten am Tag - dazwischen 5 Stunden nichts essen** (Magenruhe; Alexander Rosendorff)
- 6. Zu viel Säure** ist der Tod: wir sind durch die kohlenhydratreiche Zivilisationskost (-) übersäuert:
7. und wir haben **zu wenig Bewegung** (für Sauerstoff, für Verdauungsanregung und ... um mehr KH zu verbrauchen)
8. Schlafplatz über "Wasseradern": [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

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, Vegetarier 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! Die endokrinen Drüsen leiden! 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, Eric Westman.** 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 eingedrillte 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.** 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** Ballaststoffe:

Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure..."

**Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund!** [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)

<http://www.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace>

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 Vegetariern und Obst-Rohkost-Gläubigen.**

Low-Carb: Der Mensch soll **NUR ca. 0,8 g Kohlenhydrate je 1 kg Körpergewicht pro Tag essen**, 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. Eine gute Übersicht über die verschiedenen Richtungen gibt Peter Mersch "Übergewicht" 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).

Essenkombination ist wichtig: zur Fleischmahlzeit nur ganz wenige KH - oder umgekehrt.



**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.htm> Ulrike Gonder. Bruce Fife "Alzheimer" wegen Fettmangel.

**Ich betone: „Fettarme Diäten machen krank!“** 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 (Antioxydans).

**Omega-3** ist wichtig - ich nehme es nur aus tierischen Quellen. <http://www.omega-3.ch/omega-3/>

**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](#)

**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). **Obst braucht eine bestimmte „Betriebstemperatur“ im Menschen:** 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 auszuschcheiden. 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, immer vor dem Essen.** Obst wird schnell verdaut und muss weiter - hinter schweren Speisen liegt es zu lange und gärt. 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).

**Reflux: Bei Sodbrennen, saurem Aufstoßen (Reflux) hilft eines: meide Milch, Milch-Getreide-Breie, meide Brot, Süßigkeiten, Zucker, Kaffee – und trinke öfter reines Wasser. [Reflux](#)**

**Die Reduzierung aller KH** (einschließlich Milchzucker!) bringt große Gesundheitliche Vorteile, aber es wird dabei zu wenig darauf geachtet, welche KH unproblematisch sind, und welche uns sehr schaden. Die Lösung liegt in der Steinzeit-Ernährung - die Paleo-Kost kennt kein Getreide, keine Milch.

### **In der Steinzeit gab es das Folgende nicht. Wir sollen total meiden:**

- 1. Getreideprodukte:** Meide alles mit Gluten - Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer (Gluten...)
- 2. Reife Hülsenfrüchte, Soja, Linsen, Erbsen, Bohnen...** **Reduziere alle Kohlenhydrate!**
- 3. Milchprodukte alle!** (erlaubt ist nur ausgelassene Butter: Ghee, das reine Fett der Milch)
- 4. Raffinierter Zucker:** solcher ist Gift, besonders isolierter Fruchtzucker (Sirup), **Zuckerhaltige Getränke, Softdrinks.** Genussmittel: Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Tabak.
- 5. Raffinierte Pflanzenöle und Fette. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils).**
- 6. Industriell stark verarbeitete Lebensmittel.** Fleisch wird mit Zucker (Sirup), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoesäure). Die Verarbeitung... macht vieles für uns gesundheitsgefährdend.

### **Gesund ist PALÄO- oder Steinzeit-Ernährung:**

- 1. Fleisch: empfohlen ist** alles (mit dem Fett), was man mit Speer und Spies jagen kann.
- 2. Fisch:** nur solche Fische, die Flossen und Schuppen haben.
- 3. Öle und tierische Fette:** Olivenöl, Avocado, Ghee (ausgelassene Butter)
- 4. Obst, aber nur vollreifes und zugleich säurearmes, in geringem Maße** (Stefan Schaub).
- 5. Gemüse stärkearm:** also bei Kartoffeln, Rote Rüben... Maß halten (meide zu viele KH).
- 6. Kräuter und Gewürze**
- 7. Eier:** Vorsicht! Es gab nicht oft Vogelnester und Brutzeit (Eiklar ist ein Allergen).

**Genauer ist zu finden auf:** [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)

**Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfrage 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

**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 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! Auch Vegetarismus hilft dir für ein paar Jahre**, aber dann kommen Probleme! Zuerst wird dem Körper viel "Schlechkost" erspart und er kann sich erholen, aber nach ein paar Jahren tauchen Mängel auf. Es gibt kein Naturvolk, das rein vegetarisch lebt (Kinder sterben!)

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** wird dich überzeugen.

**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).

**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 besonders positiv für das Gehirn im Alter.

**Wir sind alle übersäuert.** Aber nicht das Fleisch ist Schuld, 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 weg-schütten. Ideal wäre Fleisch frisch gejagt und roh (Sushi, Beef tatar, luftgetrockneter Fisch). Die Indianer lebten hauptsächlich von Büffelfleisch (frisch oder luftgetrocknet von Grasfressern, oder Fisch). 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 durch braten, grillen... denaturiert, aber nicht die Aminosäuren - und nur auf diese kommt es an.

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! Karges Leben ist wichtig, also das Reduzieren der Kohlenhydrate.

Beachte die Kombination beim Essen: Möglichst einfach essen. Zucker passt nicht zu Eiweiß (Yoghurt). Stärkebeilagen passen nicht zu Fleisch/Fisch. (Ursula Summ) Obst-Säure passt nicht zu Fleisch! und nicht zu Brot (Müsli-Wahn). Iss Saures (Tomate, Apfel, Obst) nie zu Stärke (Reis, Mehl...): sonst gibt es Gärung, Blähung...

## Anmerkungen:

1. **Brot in der Bibel:** Bibel und Mystiker siehe auch: [bibel\\_brot.pdf](#)

Ich warne auch vor den Ratschlägen der Hl. Hildegard (Dinkel-Rummel). Sie kennt nur eine Diät für alle Menschen gleich. Die Aussagen über "Heilwirkungen von Kristallen..." sind aus einem späteren esoterischen Buch und werden ihr fälschlich zugeschrieben.

2. **Unter Stress sind wir anfälliger** für Infektionen. Stress übersäuert dich. [Leonard Coldwell](#)

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.

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

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 für gesunde Ernährung - die besten zuerst:

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](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 (Sehr hilfreich)

**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; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) oder in München, [herold@herold-va.de](mailto:herold@herold-va.de) <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)

**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"** (English Edition) Jimmy Moore (Autor) 2014



**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

**Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"** mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

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

**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!**

**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)

**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

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

**Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]"** [Englisch] 320

**Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können"** 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären.)

**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](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

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

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

**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; 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

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

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808

**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](http://www.miginfo.de)

**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, neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" ISBN: 978-3929002355

**Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport"** 250 Seiten; Sportwelt Verlag: 2009; 4. Bearb. u. erg. Auflage 2013; ISBN: 978-3941297104

**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 !**

**Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren"** 277 Seiten; (The New Evolution Diet); 2012; ISBN: 978-3-864700002 (Paleo-Food = Trennkost)

**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](http://scdiet.org)

**Die Wahrheit über gesättigte Fette** (wertvolle Homepage: [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org))

**Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life"** [engl.] 428 Seiten, Dez. 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2; The most Toxic Foods: Cereals, Grains, Wheat, Corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils. [www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com)

**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) <http://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>

**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; Dez. 2011; ISBN: 978-0307949431; The Laws of Adiposity. (Knopf, New York: 2011; ISBN: 978-0307272706 )

**Wenn Obst krank macht:** <http://www.fructose-intolerance.eu/> <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

**Young, Robert "Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht"** 448 Seiten; 978-3442163748

**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.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace](http://www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace) [www.fibermenace.com](http://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](http://www.milchlos.de)

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

Brot und Bibel: [bibel\\_brot.pdf](#)

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

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

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

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](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](#)

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](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

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

Low-Carb heißt nicht eiweißreich - [sondern fettreich!](#) second-opinions.co.uk [www.ketarier.de](http://www.ketarier.de)

Die ganze Bücherliste: [litera1](#)

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

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

Updated: 2016-12

