

Gesünder leben - zehn Grundsätze! (weiter unten: Abnehmen) April 2010

Brot, Getreide, Backwaren machen mit der Zeit langsam krank, so wie das Zigarettenrauchen. Die Gesundheits-Schäden entstehen erst nach Jahren – **man spürt den Schaden viel zu spät, und wenn, dann behandelt man Symptome** (mit Spritze, Tablette oder Operation), **statt die Ursachen: zu viele KH.**

- 1. Wir essen zu viele Kohlenhydrate (=KH), viel mehr KH, als wir verbrauchen.** Die Bauchspeicheldrüse und die inneren Drüsen (Nebenniere, Schilddrüse, Hypophyse...) wuchern dadurch und machen Probleme. **Wir sind genetisch noch Jäger** und Sammler (2 Mill. Jahre), nicht Ackerbauern.
- 2. Meide erhitzte Stärke** aus dem Ackerbau = Brot und Backwaren, Nudeln, Gluten: Weizen, Roggen. **Brot übersäuert dich (Brotgicht, Gelenkschäden); Brot ist nur eine Notnahrung; Brot macht die Leber hart wie ein Brett.** Densmore, Norman Walker, Wandmaker, Lutz, Schaub... warnen ausdrücklich vor Brot und Backwaren: sie schaden uns heimtückisch und unmerklich langsam!
- 3. Meide raffinierten Fabrikzucker** wie tödliches Gift, es sollte ihn nur auf Rezept in der Apotheke geben. Nimm kein chemisch reines Kochsalz, sondern Steinsalz aus dem Berg (Menge entscheidet)
- 4. Frische Nahrungsmittel sind nötig!** Massai, Mongolenstämme, die von frisch Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. **Getreide, Reis, Backwaren, Milch aus der Molkerei, sind keine Frischkost!** Meide fabrikverarbeitete denaturierte Nahrung! http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf
- 5. Meide die unheilvollen Obst-Säuren und unreifes Obst:** z. B.: Ribisl, Johannisbeere, Weintraube, Kiwi, Erdbeere, saure Äpfel, oxalsäurehaltiges Gemüse: Rhabarber, Spinat, Spargel, bis Tomate... **Die Obst-Säuren und unheilvollen Getreidesäuren** fressen dir die Mineralvorräte
- 6. Milch ist nur für Säuglinge** der gleichen Art: **Kuhmilch ist nur für Kälber!** Erwachsene haben sehr selten **die nötige Laktase und die nötigen Enzyme, zur Verdauung des Milchzuckers** Lebenslang eine Unverträglichkeit = "Basisallergie" (U. Jonsson). **Molkereiprodukte meiden!**
- 7. Iss mehr gute Fette: Fettarme Diäten machen krank!** Butter ist ein sehr nützliches gutes Fett! Iss nie KH und Fette zusammen: das macht sicher dick (Olof Adam "Die Zucker-Fett-Falle" 2010)
- 8. Die Verdauungskraft muss gestärkt werden,** dann kann man vieles verdauen = vertragen. Unverdaute Stärke oder unverdauter Milchzucker... bringen im Darm Gärung, Bakterienwachstum, Fäulnis, Pilzwucherung... **Gutes Einspeicheln und Kauen** ist Grundbedingung für eine **ordentlich funktionierende Verdauung;** sonst helfen dir auch die besten, gesündesten, biologischen Nahrungsmittel nicht.
- 9. Bewegung: Der Mensch ist eine Bewegungsmaschine** und braucht Bewegung im Freien: **in frischer Luft, in Sonnenlicht (Vitamin D).** Aber zu viel Sport kann Dich übersäuern!
- 10. Trink öfters klares Wasser** - vor dem Frühstück und alle 2 Stunden ein Glas reines Wasser
Nie und nimmer gesüßte Limonaden oder Fruchtsäfte! (=Viel zu viele KH und Zucker).

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

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 978-3907547076

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, Gräfe und Unzer, München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (**Kohlenhydrate plus Fett in der gleichen Mahlzeit, das macht sicher dick**)

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

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

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

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank ; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" 2004; ISBN: 978-3929002355

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre; LOGI-Methode**)

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; 20,6 x 14,6 x 0,8 cm

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen bei: [h.a.guettner\(a\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(a)kabelbw.de) Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, 70376 Stuttgart. Tel.: 0049-711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:** www.ketarier.de

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

Dieser Artikel im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: [.../grundsaeetze.pdf](http://josef-stocker.de/grundsaeetze.pdf) >>>>

Abnehmen: Einige Mechanismen des Stoffwechsels muss man beherzigen.

1. Fett gelangt nur durch das Hormon INSULIN in die Fett-Zellen:

Insulin wird durch Kohlenhydrate (KH; Brot, Backwaren, Zucker) aber auch durch Süßstoffe hervorgehoben. Alles Süße (KH), auch Saccharin... lässt den Insulinspiegel im Blut steigen. Ohne Insulin wird Fett sofort verstoffwechselt, verbrannt, oder einfach ausgeschieden. Reduziere die KH - das Insulin - um abzunehmen (Lutz; Kwasniewski Atkins).

2. Es ist wichtig, in der gleichen Mahlzeit nicht Süß und FETT zu verzehren!

Dr. med. Olaf ADAM "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 2010 So lange KH zur Verfügung stehen, werden die KH verwendet und das Fett wird gespeichert - macht dick. Sind keine KH in der Mahlzeit, so wird gleich das Fett verbrannt. Der Insulinspiegel muss daher niedrig gehalten werden, damit Fett gleich verwendet wird. Bei jedem Wechsel von Süß auf Fett oder umgekehrt darf drei Stunden lang nichts gegessen werden. Die Verdauung braucht für die Umstellung von Süßem (=KH) auf Fettverdauung diese Essenspause. Lerne, was unter Süß fällt: Brot, Nudeln, Reis, Karotten, Obst, Limonaden... Frühstück und Abendessen sollen ohne KH sein: Nur Proteine, Fett, Grünzeug.

3. Kohlenhydrate machen hungrig, dadurch wird öfter gegessen und es werden mehr Kalorien aufgenommen als nötig! Für das Sättigungsgefühl ist vor allem Eiweiß zuständig. Low-Carb, wie Atkins-Leute essen bei ihrer Fett- und Kalorienreichen Nahrung bis zur Sättigung, ohne die Kalorien zu zählen, und essen doch im Gesamten weniger! Viel-Kohlenhydratesser bekommen spätestens 3 Stunden nach der Mahlzeit wieder Hunger (weil ihr Blutzuckerspiegel zu schnell fällt). Wer umsteigt auf eine kohlenhydratarme Ketarier- oder Low-Carb-Diät, der bekommt einen ausgeglichenen Insulin- und Blutzuckerpegel, ohne "Fress-Attacken" durch die Hypoglykämie.

4. Dein Körper ist ein Verbrennungsofen: Je mehr Muskelmasse, desto mehr kann er mit Sauerstoff und Bewegung verbrennen, verstoffwechseln, verbrauchen. Wer täglich sehr wenig isst, der drosselt die Verbrennung – bei weniger Verbrennung wird weniger verbraucht und mehr als Speck angelegt! So kommt es, dass jemand zum Urlaub ans Mittelmeer fährt, dreimal ordentlich mediterran isst und abnimmt – obwohl er vorher, trotz nur zwei Mahlzeiten am Tag, ständig zugenommen hat!

5. Iss drei Mal am Tag - nicht weniger und nicht öfter - regelmäßig und mäßig.

Jede Zwischenmahlzeit lockt Insulin, unterbricht die Fettverbrennung und führt zur Fettspeicherung. Das Abendessen auslassen macht dick, es suggeriert dem Körper: Achtung, es kommt Not und Hunger, und er legt über Nacht Notvorräte und Fettdepots an. Das Frühstück soll nur aus Eiweiß und Fett und ohne KH sein, um die nächtliche Fettverbrennung bis Mittag weiterlaufen zu lassen - sonst wird wieder auf KH-Verbrennung geschaltet.

6. Lass Deine Schilddrüse untersuchen: Bei Unterfunktion werden Menschen dick!

7. Schau auf die Gesamtmenge der KH. GLYX ist eine Irreführung, denn auch komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn) locken zu viel und zu schnell Insulin; sie gehen fast genauso schnell ins Blut. Beachte Dr. W. Lutz, Dr. Colombani, Stefan Schaub; Dr. Jan Kwasniewski. **Jedes Kohlenhydrat (Süßes) ruft Insulin >>> Das Insulin transportiert Fett in die Zellen und das GLUKAGON (notwendig für Fettverbrennung) kommt nicht zum Einsatz!**

Vielkohlenhydratesser werden schnell wieder hungrig und essen daher zu oft. (Inke Jochims)

Der typische Kohlenhydratesser hat immer nach drei Stunden wieder Hunger,

weil sein absinkender Blutzuckerspiegel nach Glukose schreit (Hypoglykämie: down >> hungrig >> Alkohol). Der Fett-Eiweiß-Esser kann warten (Lutz, Schaub), er hat immer nur einen moderaten Hunger. Die regelmäßigen Mahlzeiten wurden eingeführt, als der Mensch vom Jäger und Nomaden zum sesshaften Ackerbauer mutierte. Damals wurden ja auch die Kohlenhydrate eingeführt, in Form von Zerealien, Brot... und ein Rattenschwanz von so genannten Zivilisations-Krankheiten folgte dem Ackerbau auf dem Fuß.

KOHLHYDRATE (Brot bis Zucker) kann man nicht einfach mit dem Stuhl ausscheiden (außer man hat eine Malabsorption und die Darmzotten nehmen sie erst gar nicht auf). Was in den Körper (in deinen Blutkreislauf) hinein kommt, muss verbrannt werden (**Bewegung**) oder wird als **FETT gespeichert**, oder ganz schlimm: **überschüssige KH werden in der Zelle vergärt zu linksdrehender Milchsäure**, in der Folge kommt dann **Diabetes oder Krebs** oder das "Metabolische Syndrom" oder ...<http://josef-stocker.de>

Seit der Neolithischen Revolution (Ackerbau) sind **die zu vielen Kohlenhydrate unser Problem.**

Abnehmen: Energie kann weder erzeugt noch vernichtet werden.

Energie kann nur umgewandelt werden - in andere Energieformen. >>Energieerhaltungssatz.

Abnehmen heißt: **reduziere die Kalorienaufnahme** – aber nicht durch genaues Zählen, sondern durch eine LOW-CARB-KOST. Tricks beim Essen sind die frühere Sättigung bei der Eiweiß-Fett-Nahrung. Schlank bleiben auch Leute, deren Darm nicht viel resorbiert, er scheidet vieles unverdaut aus.

Im Allgemeinen muss man sich mehr Bewegen, also mehr Verbrennen und Verbrauchen, oder man muss weniger Kohlenhydrate/Zucker essen, sonst werden diese als Fett gespeichert! That's it.

Ich kenne Leute, die zwanzig Jahre querschnittgelähmt im Bett oder Rollstuhl waren, also fast **keine Bewegung hatten** und doch gesund waren, weil sie die Nahrungsaufnahme begrenzten, nur so viel aufnahmen, wie sie verbrauchten. Und ich habe Sportler gekannt, die Rekorde im Laufen und Bergeerklimmen hatten, und doch an Krebs gestorben sind; die also trotz oder wegen extrem viel Bewegung und Verbrauch krank wurden - weil sie übersäuerten und mehr (Nudeln) gegessen haben, als sie verbrauchen konnten.

Fazit: Wir können von der Hälfte unseres Essens leben, von der anderen Hälfte leben die Ärzte.

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, Gräfe und Unzer, München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (**Kohlenhydrate plus Fett, das macht sicher dick**)

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

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-38391-27032, 92 Seiten; 20 x 16 x 0,8 cm
Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" 2010; 63 Seiten; ISBN: 978-3-868 503 722

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch)

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

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**)

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

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

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; 20,6 x 14,6 x 0,8 cm

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

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - balanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:** www.ketarier.de

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre; LOGI-Methode**)

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

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten ist als eBook gratis: [download pdf 55 MB \(!\)](#) **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost. (=Obst + Fleisch/Fett)**

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

Was bringt den Doktor um sein Brot? a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebel. Eugen Roth

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: .../[grundsätze.pdf](#)

Internetseite über Gesundheit, Bücherlisten <http://josef-stocker.de/>