

Was hat Josef Stocker geholfen?

updated 2017-01-14

Geboren 1940 und aufgewachsen im Gebirge (Tirol), mit Brot, Getreideprodukten, Kartoffeln, Milch.

40 Jahre lang habe ich gelitten und Kliniken besucht und keinen Ausweg gefunden. Warum war ich so oft krank? Ich habe die Suche nicht aufgeben und mich durch einen Dschungel und Irrgarten von Ernährungstheorien hindurchprobiert. Von 1964 bis 1998 habe ich folgendes praktiziert: Vegetarismus (und Yoga), 1966 Waerland (Vollkorn), dann Vollwertkost, Rohkost, Obstrohkost (nach Wandmaker, Diamond, Norman Walker)... Diese Richtungen brachten nur zeitweilig eine Besserung.

Erst im Jahr 1999, nach der Umstellung auf weniger Kohlenhydrate (KH), säurearm (Schaub-Kost), total kein Getreide (Weizen, Brot, Mais) und keine Milch, kam die Besserung.

Diese Art von Ernährung ist heutzutage als PALEO- oder Steinzeit-Nahrung bekannt. Später fand ich heraus, dass ich ein "Eiweißtyp" bin und dass das günstigste Mischungsverhältnis der drei Makronährstoffe individuell **je nach Stoffwechsel-Typ** verschieden ist (Karin Stalzer).

Im Alter von zwei Jahren hatte ich schon eine Nabel-Bruch-Operation; als Kind in der Kriegszeit oft Eiterbeulen, Abszesse und Mandelentzündung (wegen Milchprodukten, zu vielen Kohlenhydraten). Ich bekam damals auch Würmer im Darm; im Alter von 12 Jahren Entfernung der Mandeln (Tonsilien), 1973 Hämorrhoiden-Operation (Leber, Pfortaderkreislauf zu sehr belastet durch zu viel Getreide; Fruchtzucker, Milch). Viele Jahre **litt ich an unauffälligen Darmentzündungen** (wegen Fruchtzucker), der Magen war ab 1980 immer wieder stark entzündet (**Gastritis**), **Hiatushernie (Zwerchfell-Riss) Entzündung der Speiseröhre (Oesophagitis) wegen saurem Aufstoßen, Reflux (Sodbrennen) und Migräne. Heute sehe ich: das alles wurde verursacht durch Vollkorn, Brot, Zucker-Milch-Getreidebreie. Diese KH-reiche Nahrung mit Gluten** führte zu: Entzündungen, Bindegewebs-Schwäche, stark belegte Zunge (Candida lebt von KH), oft Nasenbluten, **viel Hautjucken (Histamin-Intoleranz)**, immer müde, viel und oft Kopfweg, Migräne; die Leberwerte und der Glukose-Toleranz-Test 1976 waren schlecht ("Reaktive Unterzuckerung"). Zu viele Triglyceride im Blut (hohe Blutfettwerte wegen den zu vielen KH im Speiseplan; ich war ein Brotliebhaber); mehrmals Kreislauf-Kollaps und Tachykardie (wegen Histamin-Intoleranz), Schilddrüse (dicker Hals; **zu viele KH-Stärke-Mahlzeiten lassen die endokrinen Drüsen und den Hormonhaushalt entgleisen**); aber auch Gliadin und Gluten führen über Immun-Reaktionen zu Schilddrüsenproblemen (Weizenwampe S. 125) und anderen Leiden. 1996 - 1998 Angst- und Panik-Attacken, sehr schnell müde.

Und das alles verschwand 1999 innerhalb von Monaten: allein durch Ernährungs-umstellung! Das Buch von Dr. W. Lutz "Leben ohne Brot" war meine Rettung. Und es hält bis heute: Ich bin nun von 1999 bis heute (November 2016), also 17 Jahre lang ohne Hausarzt ausgekommen (Der Pharma-Mafia und dem Medizin-Kartell zum Trotz, die von Kranken leben).

Nach langem Suchen fand ich: **Vollkorn ist die falsche Richtung!** (Gluten, Lektine, Phytin...) **Die menschliche Spezies war von Natur aus nie Körndli- oder Grasesser - sondern Jäger! Vegetarismus ist auf Dauer nicht gesund** und hilft dir nur wenige Jahre. Vegetarier essen meist **zu viele KH (Getreide), zu viel saures (Obst, Getreide), zu wenig Eiweiß, zu wenig gute Fette.** Ihre Schwangerschaften sind durchwegs problemreicher, ihre Kinder benachteiligt (Belege bei Dr. Nicolai Worm; Keith Lierre; Wolfgang Gruber; Arthur de Vany). Lies bei: Lierre Keith "... über Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"

Vegan: Ohne tierisches Eiweiß geht es nicht auf Dauer. Und die große Verkehrtheit: die Vegetarier beuten Kühe und Hennen aus, um an tierisches Eiweiß (Milch, Käse und Eier) zu kommen: das ist ein falscher Weg. <http://edubily.de/2015/09/veganismus-kritik/>

Dr. med Axel Bolland sagt: Im deutschen Sprachraum haben 80% ein verstecktes Problem **mit Kuhmilch und Gluten haltigem Getreide**, das in den üblichen Befunden nicht erkennbar ist! Eine Auslassdiät bringt es ans Tageslicht. Hinweis: Auch wenn du meinst, du habest kein Problem mit Kuhmilch, lass sie ein Monat lang weg und du spürst den Unterschied.

Schon 1965 probierte ich die vegetarische und die vegane Lebensweise (Yoga) ... Waerland, Bruker, Spiller, dann Wandmaker, Diamond... und das alles entpuppte sich als falscher Weg. Erst als ich 1999 begann **alle Backwaren (WEIZEN, Glutenthaltige Getreide), reife Hülsenfrüchte, Fabrikzucker/Fruchtzucker, pasteurisierte Milch, ganz und total zu meiden** und stattdessen **Fleisch mit dem tierischen Fett und auch fetten Hochsee-Fisch aß - und zugleich nur wenige KH** zu mir nahm - erholte ich mich innerhalb von Wochen, körperlich wie auch stimmungsmäßig. Der Blutzucker-Spiegel normalisierte sich - und damit auch **die hormonelle Steuerung**. Die Bindegewebe festigten sich auffallend (wie es Stefan Schaub und Peter Mersch beschreiben).

Wir sind seit über 2 Millionen Jahren Jäger und Sammler und an Tierisches (!), Fleisch und Fett angepasst - nur vorher lebten wir in der afrikanischen Savanne einige Zeit überwiegend von Obst (deshalb haben wir zu gerne Süßes). Erst vor 10.000 Jahren - in den letzten Sekunden unserer Entwicklungsgeschichte - begann (zu unserem Verhängnis) der Getreideanbau. Wir waren gesünder mit Fett und Fisch, Fleisch von Grasfressern, einem Leben von Jagdbeute, denn eine solche ist für uns artgerecht. Unser Körper besteht aus Eiweiß, Fett, Mineralstoffen... aber nirgendwo aus Stärkemolekülen. Milch von trächtigen Kühen ist für Erwachsene so wie so ein Übel und auch für entwöhnte Kinder besonders krankmachend! Wir sind keine Kälber. Beachte Neil Shubin "Der Fisch in uns"; Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen"

Einschub 2013: **"Was den einen nährt, macht den anderen krank". Es gibt verschiedene Stoffwechsel-Typen** <http://josef-stocker.de/blut5.htm> (Siehe Karin Stalzer)

Feuer und Kochen: Schon eine halbe Million Jahre wird vom homo sapiens Feuer gebraucht, damit gekocht, gebraten, gegrillt - dadurch wird Fleisch und Nahrung viel leichter verdaulich (vorverdaut)! Durch das Braten (ohne zu hohe Temperaturen) wird wohl das Eiweiß denaturiert, aber die für uns wichtigen Aminosäuren bleiben unbeschadet, und um diese geht es! Einige wichtige Aminosäuren sind nur im tierischen Eiweiß (Beachte: Joel Wallach "Epigenetics" 2014). Frittieren ist abzulehnen, da werden Fette schon zu gefährlichen Transfetten.

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

Sehr interessant sind die Ausführungen von Paul Jaminet, wonach bei **sämtlichen Säugetieren** (Grasfresser bis Löwe und Mensch) der Fettanteil ihrer Nahrungskalorien 60 bis 70% ausmacht, bei Rindern entsteht das Nahrungs-Fett im Pansen durch Bakterien... Das Schwein ist kein Wiederkäuer und von der Bibel mit gutem Grund verboten! Schweinefleisch verdirbt viel schneller als jedes andere Fleisch. Viele wurden erst gesund, als sie nichts, rein gar nichts mehr vom Schwein genommen haben. Der **Aasfresser Schwein** ist ungesund. Nicht "fleischlos" soll deine Ernährung sein, sondern "schweinefleischlos".

Vier Jahrzehnte lang aß ich gerne Brot, Vollkorn-Getreideprodukte, "gesunde Müslis", Süßes, Yoghurt... und war immer kränklich und oft elend, der Magen und Verdauungstrakt war entzündet. Seit "Leben ohne Brot" (ich lebte ab 1999 nach Dr. Lutz) bin ich gesundheitlich viel besser, die Schilddrüse hat sich beruhigt, die Leber gebessert, das Kopfweg verschwand, nie mehr Schnupfen, das Bindegewebe gefestigt, Hiatus Hernie geheilt (!), ich fühle mich seit 1999 so gut, wie früher nie im Leben! **Und seither bin ich 17 Jahre lang ohne Arzt.**

Backwaren, Brot, erhitzte Stärke (alle Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Mais) machen die Leber steif wie ein Brett. Das habe ich von Helmut Wandmaker, Norman Walker, E. Densmore, Klaus Hoffmann, Walter Sommer, Reinhard Steintel ... gelernt - und jetzt 2013 wissenschaftlich belegt gefunden. Sehr verhängnisvoll sind Säuren: Saures Obst! http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf (Beachte Amy Myers; Sarah Ballantyne; P. Osborne)

Die Leber leidet unter: Brot, Backwaren, Fruchtzucker, Alkohol und Medikamenten (Chemie, Gifte). Elaine Gottschall heilte viele Darmkrankheiten (Colitis Ulcerosa), durch Verbot von **Stärke (Mehrfachzucker, Weizen)**. Weizen ist seit 60 Jahren stark GEN-verändert (!) und enthält in den Gluten nun toxische Proteine - er ist also wirklich schädlich und nicht mehr das, was er früher war. Lies: Peter Osborne; Julien Vanesson; William Davis; David Perlmutter; Stefan Schaub...

Ich meide Getreide allein schon wegen der **Phytinsäure, Oxalsäure...**

Fructzucker aus der Fabrik macht krank. <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Meine Meinung: Fabrikzucker sollte nur auf Rezept in Apotheken erhältlich sein - so schädlich ist der chemisch reine Zucker aus der Fabrik und gezuckertes Wasser (Limonaden)! Haushalts-Zucker hat keine Mineralstoffe und übersäuert dich! **Fabrik-Zucker stört den Magen und die Darmflora!** Wäre eine andere Substanz für den Menschen so schädlich, sie wäre längst streng verboten worden. Auch Stevia und künstliche Süßstoffe, **rufen Insulin hervor und erzeugen Hunger**, sie führen dadurch zur Gewichtszunahme (Süßstoffe für Schweinemast). Mit Cola light und wenig Fett wurden die Amerikaner immer dicker! Die Insulin treibenden Kohlenhydrate machen fett, und führen zu Hungerattacken wegen den Blutzuckerschwankungen (Hypoglykämie).

Brot und Backwaren führen langsam aber sicher zu Verkalkung, Verstopfung, Vergreisung, zu Gelenk- und Herzproblemen (Gärung > CO₂); **sie stören die Leber, die Drüsen und den Hormonhaushalt: die Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Schilddrüse, Hypophyse...** (Dr. W. Lutz). Siehe: [starch.pdf](#)

Dr. Lutz weist wissenschaftlich nach: Arteriosklerose und zu viel CHOLESTERIN bekommst du wegen der vielen Kohlenhydrate (auch durch Wassermangel und dadurch bedingte Risse in den Arterien; auch durch Mangel an Vitamin-C) - **nicht durch cholesterinhaltige Nahrungsmittel!** Nicht wegen Eiern oder Butter oder tierischen Fetten: [cholesterin.pdf](#) und [gesund6.htm](#)

Die durch nichtfrische Nahrungsmittel hervorgerufene Korpulenz lässt sich schwer reduzieren, weil solches Körperfett des Menschen **ein halbtoter Stoff ist, den der Körper nicht normal verwerten kann**, selbst wenn er praktisch nüchtern ist und sich auf Fett-Verbrennung umstellt. (Das ist zu beachten bei Low-Carb-Ernährung – das abgelagerte schlechte Fett wird kaum verbraucht). Dagegen ist das echte natürliche Fett, das aus frischer Nahrung kommt, ein lebender Stoff, der rasch verwertet und ausgeschieden werden kann, wenn man aufhört, zu viel zu essen. Die Erfahrung hat gezeigt, **dass die Frischkostdiät eine wirksame Abmagerungskur ist**, die erlaubt, nicht hungern zu müssen.

Frischkost ist nötig! Massai, Mongolenstämme, die **von frisch** Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. **Getreide, Reis, Backwaren, Milch aus der Molkerei, sind keine Frischkost!** Meide denaturierte Nahrung aus Fabriken!

Neben der Bibel stehen in meinem Bücherregal Dr. Wolfgang Lutz; Dr. Peter Mersch; Stefan Schaub "Krankheitsfallen"; Dr. Ulrike Kämmerer; Dallas & Melissa Hartwig; Paul Jaminet; William Davis; Julien Venesson; Andreas Eenfeldt; Amy Myers; Sarah Ballantyne, 2016

Thema Bibel und Brot: Ich halte die Bibel ganz hoch in Ehren, sie ist sehr genau in Griechisch von der Urkirche her überliefert (Nestle-Aland), aber ich betone: **Die Bibel ist kompetent in Glaubens- und Moralfragen, aber nicht zuständig für Ernährungsfragen, Erdzeitalter und Kosmologie.** Darüber will sie uns nicht belehren (sie hat auf diesem Gebiet nur das Wissen der damaligen Umwelt und das falsche geozentrische Weltbild, "der Erdkreis" ist eine Scheibe auf Säulen). Viele glauben zu viel den Mystikern. Die Hl. Hildegard kuriert in erster Linie nur die Symptome, statt die Ursachen, bei ihr kreist noch immer die Sonne um die Erde. Aber ein Lob der Bibel, weil sie das Schwein verbietet: [Levitikus 11,1-47](#) (= 3 Mose 11,1 ff). **Siehe:** [bibel_brot.pdf](#) [Esoterik](#)

Fleisch aus Massentierhaltung ... soll und muss gemieden werden: aber Tiere von artgerechter Weidehaltung sind perfekte Nahrung für uns Jäger + Sammler.

Ich unterstütze den Tierschutz, aber ich verfall nicht den Märchen und Mythen der Vegetarier. Das Meiden von Fleisch ist bei jenen ethisch edel gemeint, ein guter Gedanke, aber nicht die Lösung für bessere Gesundheit. **Den Tieren geht es bei artgerechter Weide-Haltung (Grasfresser) viel besser, als in der freien Natur und Wildnis, wo sie von Artgenossen gefressen werden.** Viele Vegetarier sehen blass und krank aus, bekommen auch Krebs (wegen zu vieler Kohlenhydrate)! [Vegetarier](#)

Die Ernährung mit starker Reduktion der Kohlenhydrate, oder noch besser nach PALEO

(Total ohne Getreide, reife Hülsenfrüchte, Fruchtzucker, Tiermilch), muss man ausprobieren, begreifen tut man sie nicht - weil sie unseren Gewohnheiten und den gängigen Ernährungslehren total widerspricht. Durch die Praxis wird sie aber bestätigt und heilt nachweislich sehr viele Leiden - weil sie "optimal" ist! Hab' keine Angst, mach' den Versuch, wenigstens 2 Monate lang und es gehen dir die Augen auf: Undenkbare erweist sich als richtig - Fressattacken und Reflux verschwinden! Den Menschen wurde in den letzten Jahrzehnten eine Angst vor Fett und Fleisch eingetrichtert - das war falsch! Zucker und "weiße Lebensmittel: Mehl, Nudeln, Reis, Kartoffel" sind dein Feind - sie führen zu hohen Insulinspitzen und Insulin- wie Leptin-Resistenz.

Bücher: 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

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

Myers, Amy **"The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back"** 400 pages Little, Brown: Sept. 2016; ISBN-13: 978-0316272865

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!**

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

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

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715

Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet" (English Edition) Jimmy Moore (Autor) 2014

Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank - Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ" 328 Seiten; Windpferd: 4. komplett überarbeitete Aufl. 2015; ISBN: 978-3864100550 (Es werden **sechs Typen** genauer definiert). Lies zuerst nur Seite 120 bis 140. <http://www.stalzer.at/cms/index.php/stoffwechseltyp> Leseprobe aus ihrem Buch: http://josef-stocker.de/stoffw_stalzer_leseprobe.pdf

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet: Ratgeber für Glutensensitive" 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

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); Neu Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ oder in München, herold@herold-va.de Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten ..." 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 (sehr gut) engl.:

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

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

Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

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

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

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

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

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

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"** [Englisch] 292 Seiten (Meide alle Getreide, Weizen)

Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar-- Your Brain's Silent Killers"** [Englisch] 336 Seiten; Verlag: Little, Brown and Company: Sept. 2013; ISBN: 978-0316234801

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

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

Bolland, Axel Pro Gesundheit - Contra Gluten" 220 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2006; ISBN: 978-3934672154; Sehr wertvoll. Meide Gluten und Casein (Getreide und Kuhmilch)

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Low-Carb-High-Fat; www.LCHF.de
http://koestliche-revolution.com/?page_id=8

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!**

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 138 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; ISBN: 978-3848207923 Grundlagen und Vergleiche von Low-Carb-Diäten, Zuckersüchtigkeit des Gehirns abtrainieren. (Pflichtlektüre) www.miginfo.de

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

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

Milch meiden! http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. /2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

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
<http://www.myself.de/schoen-gesund/gesundheit-ernaehrung/buchtipps-die-steinzeit-diaet>

Keith, Lierre "... über Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3-927372-87-0

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

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodineresearch.com/>

Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit" 48 Seiten; Aurelia, 12. Auflage ISBN: 978-3922907060 <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>
http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

Der Bibeltext im 3. Buch Mose: http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer!: Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266

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!** <https://www.gutsense.org/>

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

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

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

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

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Frische Kost heilt: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Gesund und Gesundheit bringend ist die PALEO- Steinzeit-Ernährung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Diese Seite als pdf = [meinweg.pdf](http://josef-stocker.de/meinweg.pdf) = gesund1.htm = <http://josef-stocker.de/gesund1.pdf>

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