

# Optimal Essen nach Kwasniewski = nur wenige KH. optikost.pdf

## Kohlenhydratarm, säurearm, frisch, fettreich, ist am gesündesten! = Low-Carb:

Jan Kwasniewski „Optimale Kost“ 472 Seiten Es folgt eine Leseprobe aus diesem **Kochbuch**

Die drei wichtigsten Nährstoffe (Makronährstoffe) des Menschen sind: Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate (KH). Die Bedeutung der KH in der optimalen Ernährung ist grundsätzlich eine andere (viel geringere) als in den heutzutage üblichen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen (bisher galt eine kohlenhydratlastige Ernährungspyramide - und alle wurden dick). Vergessen Sie alles bisher Gelesene über „gesunde“ Ernährung! Vergessen Sie ihr Wissen über "so gesundes Obst" oder „gesundes Vollkorn“ oder "gesunde Vollwertkost" - es gibt gesündere Kombinationen: z. B. Stefan Schaub "Die Befreiung aus den Krankheitsfallen" 2015 [welt2.htm](http://welt2.htm) ).

Es gibt mehrere - inzwischen anerkannte und bewährte - Kostformen mit radikaler Einschränkung des Genusses von Kohlenhydraten (Getreide, Ackerbau und Überfluss an KH gibt es erst seit 10.000 Jahren). Besonders bekannt (mit Rehabilitierung der tierischen Fette) sind die Ernährungsweisen nach:

**Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung"** 288 Seiten 20x25 cm

**Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett"** (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"** 144 Seiten; 2012;

**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 ).

## Hier folgen nun die Ausführungen des polnischen Arztes Dr. Jan Kwasniewski:

**Leben ist Eiweiß (Protein > protos > das Erste). Wie das Eiweiß - so das Leben.** Der Mensch hat ein anderes Eiweiß und ein anderes Leben als die Bohne. Der Mensch muss Eiweiß zu sich nehmen, das chemisch dem menschlichen Organismus am nächsten steht. Ein solches Eiweiß, aus dem der Körper jedes Gewebe aufbauen oder regenerieren kann, kommt praktisch **nur im Eigelb** vor. Fast eben so gut und hochwertig ist das Eiweiß aus dem Leber und Niere bestehen. Die Proteine zerlegt der Mensch in **Aminosäuren**, aus denen er dann seine eigenen Eiweiße zusammenbaut. (siehe: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> ) Besonders Veganer haben meist nur einen Mangel an einigen einzelnen essentiellen Aminosäuren.

**Der Eiweißbedarf des Menschen ändert sich je nach Art und Qualität der Energiestoffe**, die in der verzehrten Nahrung geliefert werden; je besser der gelieferte „Brennstoff“ ist, umso weniger Eiweiß braucht er. **Kohlenhydrate erhöhen den Eiweißbedarf erheblich**, denn Kohlenhydrate sind ein „Brennstoff minderer Qualität“ und lassen sich im Körper schwer verbrennen. **Der beste Energiestoff sind tierische Fette** und bei deren Verzehr ist der Eiweißbedarf am niedrigsten (Beachte Dr. W. Lutz; Dr. N. Worm; Siegfried Seifert; Stefan Schaub; Klaus Arndt - und seit Mai 2012: Ulrike Kämmerer).

Wie viel Eiweiß muss der Mensch also essen? Für einen gesunden Menschen, der sich **optimal d. h. ketogen ernährt, reichen 30-60 g Eiweiß pro Tag**, wenn es biologisch hochwertiges Eiweiß ist (das nur in tierischen Produkten vorhanden ist). Säuglinge und Kinder benötigen mehr, weil sie ihren Körper noch mit Eiweiß (also Aminosäuren) aufbauen. Auch bei Krankheiten, in denen Eiweißmangel auftritt, kann man anfänglich den Eiweißverzehr erhöhen (auf 100-130 g pro Tag). Anmerkung: Ältere Kranke mit Bettruhe und sich wenig bewegende Menschen brauchen weniger Eiweiß, ein Ei kann ihnen schon schaden.

## Das Wichtigste und Hauptprodukt in der optimalen Ernährung sind Tierische Fette.

### Die natürliche Energiequelle für den Menschen sind freie, gesättigte Fettsäuren (also nicht KH).

Je länger die Fettkette ist, umso wertvoller ist die Fettsäure. Bei den gesättigten Fettsäuren sind an jedes Kohlenstoffatom Wasserstoffatome gebunden, die es „sättigen“. Je mehr Wasserstoff die verzehrte Fette enthalten, also je gesättigter sie sind, desto besser für die Ernährung. (Vergleiche Bruce Fife)

**Achtung: "Fettreiche Ernährung" funktioniert nur, wenn du deinen Stoffwechsel radikal von KH- auf Fettverbrennung umschaltest.** Reduzierst Du die KH auf etwa 60 Gramm pro Tag (bei Dr. Lutz beschrie-

ben), dann ist diese Ernährungsform die Gesundeste! Für Arbeit und Sport erfolgt der Antrieb durch tierische, gesättigte Fette!

**Vorsicht: Mehrfach ungesättigte Fette, also hauptsächlich (die zu Unrecht gelobten) Pflanzenöle, werden im Körper oxidiert**, d.h. an die Stelle der Doppelbindungen tritt Sauerstoff, was zur Entstehung von **Oxiden, Peroxiden und Hyperoxiden, also zur Produktion von Wasserstoff-peroxid** führt (ein radikales Oxidans), das mit dem aktiven Sauerstoff alles tötet, was lebt. **Das bewirkt beim Menschen Schädigungen und Entzündungen** in verschiedenen Geweben sowie Arteriosklerose, Geschwulstkrankheiten, Altern des Organismus; Makula-Degeneration, und Ähnliches. (Jim Humble "Chlordioxid wirkt viel sanfter, hilfreicher!")

Die so genannten essentiellen (=lebensnotwendigen) ungesättigten Fettsäuren, sind überhaupt nicht „essentiell“, und man braucht auch überhaupt nicht viel davon. In der optimalen Ernährung kann man kleine Mengen an ungesättigten Fetten verzehren, aber nicht viel (maximal 1-2%).

**Welche Fette soll der Mensch also zu sich nehmen?** Die besten sind diejenigen, die „bei der herkömmlicher Ernährungslehre“ angeblich den Cholesterinspiegel erhöhen, was nicht stimmt, sondern:

**Die Hauptursache für erhöhtes Cholesterin sind die KH und die Dehydrierung** (Dr. Batmanghelidj).

**Die beste Energiequelle für den Menschen** sind aktive Phosphorverbindungen. Die wichtigste hochenergetische Verbindung ist **ATP**, also **Adenosintri-phosphat**. Bei Menschen, die sich optimal ernähren, ist ATP die Hauptenergiequelle für Gehirn, Herz, Knochenmark, Nieren usw. Da ATP hauptsächlich von der Leber hergestellt wird, **befindet sich in verzehrter Leber** eine erhebliche Menge davon. **ATP ist die Hauptenergiequelle für das menschliche Hirn**. Bei intensiver geistiger Tätigkeit sinkt der ATP-Spiegel im Gehirn rasch. Körperliche Anstrengung zwingt die Muskeln zu einer erhöhten ATP-Produktion, sobald sie sich wieder im Ruhezustand befinden. Daher sollte intensive, kreative geistige Arbeit kurz dauern und man muss sich bewegen, um das Gehirn erneut „aufzuladen“.

Einfügung: Omega-3 aus Algen oder Meerestieren ist sehr wichtig [Omega-3 täglich](#)

Kohlenhydrate sind Zucker. Die grundlegenden KH sind die Einfachzucker, Glukose und Fruktose. Sie sind die Einzelbausteine für Zwei- und Mehrfachzucker. Saccharose ist ein zusammengesetzter Zweifachzucker aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose. Stärke ist ein aus Glukose aufgebauter Vielfachzucker und viel schwerer verdaulich, als ein Monozucker (Obst, Honig).

**Welche Kohlenhydrate sollte man essen?**

**Prinzipiell soll man alle KH radikal einschränken (Lutz)**. Das gibt den größten Erfolg.

Kohlenhydrate, die langsam aus dem Darm in das Blut übertreten, also mit niedrigem Glykämischen Index werden von den GLYX-Leuten empfohlen (komplexe KH, Obst...). Obst wird langsam verdaut und dessen Zucker langsam ins Blut abgegeben, insbesondere in Anwesenheit von Fetten in der Nahrung, was ein plötzliches Ansteigen des Glukosespiegels im Blut nach einer Mahlzeit und nachher sein plötzliches Absinken zwischen den Mahlzeiten verhindern soll ( Stocker empfiehlt: Meide alle Stärkeprodukte, gleich welcher GLYX, aus dem Ackerbau, meide Vollkorn, Dinkel, Weizen, Mais, Reis...).

**Alle KH müssen im Menschen zu Einfachzucker zerlegt werden**, gleich ob komplexe langkettige KH, oder Traubenzucker, sie alle brauchen gleich Insulin - Tabellen nach glykämischem Index GLYX sind also nach Bernstein, Lutz, usw. irrelevant und nicht hilfreich. **Alle KH** sind zu reduzieren: Fran McCullough "Leben ohne Kohlenhydrate. Die Langzeitanwendung kohlenhydratarmer Diäten" Seite 17.

Bei der optimalen Ernährung produziert der Körper sehr wenig Insulin. **Insulin ist ein Hormon, das die Entwicklung von Arteriosklerose beschleunigt, es ist darüber hinaus einer der größten Krebs erregenden Faktoren**. Wenn also unsere Nahrung keine übermäßige Menge an Kohlenhydraten enthält, **dann gibt es auch kein Übermaß an Insulin im Blut** und keine damit verbundenen schädlichen Auswirkungen (Vergleiche Dr. C. Ehrensperger).

ENZYME: Neben Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten braucht der Körper andere Stoffe, die er selbst herstellen muss, wenn er sie nicht in der Nahrung erhält. **Der Körper braucht keine Vitamine, sondern fertige Enzyme**, in denen die Vitamine nur kleine Teilchen sind. Er braucht kein Eisen, sondern Hämoglobin, um

den Sauerstoff ins Gewebe zu transportieren. Daher ist es besser, wenn wir die Enzyme in der Nahrung zu uns nehmen, z.B. in Tierleber, anstatt Vitamintabletten zu schlucken. Genau so ist es besser, wenn wir fertiges Hämoglobin in Lebensmitteln essen (z.B. Grützwurst, Blutwurst) statt uns Eisen spritzen zu lassen.

**Vitamine:** Zur Verbrennung von Kohlenhydraten braucht der Körper andere Vitamine, Mineralien und Enzyme als zur Fettverbrennung. In Tierfetten, die in natürlichen Produkten, z.B. in Speck oder Bauchspeck, verzehrt werden, befinden sich fast so viele Enzyme, Vitamine und Mineralien wie der Körper zur Verbrennung dieser Fette verbrauchen muss. Wenn wir also Tierfett essen, liefern wir sowohl den Brennstoff als auch den Ofen zur Verbrennung. Wenn wir Kohlenhydrate essen, liefern wir nur den „Brennstoff“ und zwar nicht den besten, den „Ofen“ muss sich der Körper selbst aufbauen, was ihn zu unnötiger Arbeit und zum unnötigen Energieverbrauch zwingt.

**Das Grundprinzip der optimalen Ernährung** ist die Wahrung der richtigen **Proportionen zwischen den Hauptbestandteilen der Nahrung - Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten**. Als allgemeine Regel kann die Proportion **1 : 3 : 0,5** gelten. Das bedeutet, dass in der Ernährung **auf 1 g Eiweiß 2,5 bis 3,5 g Fett und nur 0,5 g Kohlenhydrate entfallen**. Vorausgesetzt dass Eiweiß und Fette hauptsächlich tierischer Herkunft sind, gewährleistet eine solche Proportion (1 zu 3 zu 0,5) die richtige Funktion des Körpers in der Anfangszeit der optimalen Ernährung. (Also Low-Carb = wenig Eiweiß, noch weniger Kohlenhydrate, aber tierisches **Fett nach Belieben!** Fett ist der wichtige und beste Brennstoff: Besser als Kohle C zündet Wasserstoff H. Atkins hatte seine Erfolge wegen dem Mechanismus, dass Eiweiß am schnellsten Sättigung signalisiert: Der Mensch legt den Löffel früher weg und isst dadurch unbewusst weniger Kalorien.

Nachdem sich der Körper an die neue Ernährungsweise angepasst hat, verringert sich der Eiweißbedarf. Er verringert sich auch, wenn man biologisch hochwertiges Eiweiß verzehrt. Dann gilt die Proportion zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten **1 : 0,5** nicht mehr. Sie kann 1 : 1 oder sogar 1 : 1,5 betragen.

Von dieser Regel kann es Abweichungen geben, je nach den individuellen Eigenschaften des Menschen, seiner Umwelt, den Krankheiten, an denen er leidet usw. Und so müssen z. B. fettleibige Menschen in den ersten Monaten der optimalen Ernährung den Fettverzehr auf 1-2 g pro 1 g Eiweiß senken, denn sie verbrennen intensiv die **körpereigenen Fette** (die optimale Ernährung ist übrigens eine der bestmöglichen Schlankheitsdiäten). Ein erwachsener, junger, gesunder und aktiver Mensch muss die Fettmenge sogar auf 5 g pro 1 g Eiweiß erhöhen, denn er baut seinen Körper nicht mehr auf, braucht aber viel Energie (=Fett).

Lies ergänzend das hervorragende Buch:

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

**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!

**Und hier 10 praktische „Gebote“** für jene, die mit der optimalen Ernährung beginnen.

**1. Die optimale Ernährung ist sofort in vollem Umfang, ohne Übergangszeit zu beginnen.** Die Umstellung auf eine ganz andere Ernährungsweise als die bisherige, an die der Körper jahrelang, ja sogar jahrzehntelang gewöhnt war, ist für ihn eine Art Schock. **Er muss in der Anfangszeit seinen Stoffwechsel vollständig umstellen.** Die „Maschinen und Anlagen“ die bisher dazu dienten, Kohlenhydrate aufzuspalten, erfüllen ihre Rolle nicht mehr und müssen abgebaut und ausgeschieden werden. Dafür müssen fast von Null solche aufgebaut werden, die für eine ganz andere Art des Stoffwechsels entsprechen. So wie in der Technik - anders ist ein Ofen aufgebaut, der mit Kohle beheizt wird, und anders eine Rakete, die mit Wasserstoff angetrieben wird. Der Vergleich ist gar nicht so weit hergeholt. Das Prinzip ist dasselbe.

Eine solche Arbeit erfordert eine große Menge an Energie und eine bestimmte Zeit, daher bemühen wir uns in der Anfangszeit der optimalen Diät, dem Körper zusätzliche energieaufwändige Belastungen wie Stress, Erkältungen, heftige Anstrengungen, Klimawechsel usw. zu ersparen.

Wie lange dauert diese Umstellung? Das hängt vom Alter, vom Gesundheitszustand und den Lebensbedingungen des Menschen ab. Bei jungen Leuten verläuft dieser Prozess schneller, er dauert ein paar Tage bis zwei Wochen, weil alle Mechanismen eines jungen Körpers schneller und effektiver funktionieren. Der erwachsene Organismus braucht dafür bis zu drei Monate, bei älteren, beleibten und kränklichen Menschen kann die Anpassung sogar bis zu einem halben Jahr dauern.

Empfehlung - Teststreifen zur Kontrolle im Harn, ob Ketose vorhanden ist:

**"KETO-DIABUR-TEST 5000** von Roche (Glucose/Ketones; € 10,50)

## **2. Man soll dann essen, wenn man hungrig ist und zwar so viel, bis man nicht mehr essen möchte (Eiweiß macht früher satt, KH machen hungrig).**

In der Anfangszeit können die Mechanismen, die das Hungergefühl steuern, unzuverlässig sein. In der optimalen Ernährung isst man mengenmäßig wesentlich weniger als bisher. Weil man wertvolle Produkte zu sich nimmt, reicht viel weniger davon aus, um die Bedürfnisse des Körpers voll zu decken. Oft kommt es vor, dass **die bisherige Essweise eine Ausdehnung von Magen und Därmen bewirkt hat**. Menschen, die sich hauptsächlich mit Kohlenhydraten ernähren, haben gewöhnlich einen aufgeblähten Bauch, insbesondere beleibte Menschen. Daher kann es vorkommen, dass sie sich in der ersten Zeit nach dem Verzehr einer optimalen Mahlzeit nicht vollständig satt fühlen. Sie würden gern noch mal so viel essen, denn ihr Magen verlangt, vollständig ausgefüllt zu werden. Man sollte jedoch versuchen, die Mahlzeit auf die Menge zu begrenzen, die im Speiseplan angegeben ist und eine halbe Stunde abwarten. Das Hungergefühl geht rasch vorüber. Wenn sich das dreimal täglich wiederholt, **wird der Magen allmählich seine normale, richtige Größe wiedergewinnen, der Bauch wird kleiner** und die optimalen Mahlzeiten werden nicht nur ausreichen, sondern können sich mit der Zeit sogar als zu üppig erweisen. Und wir verspüren kein Bedürfnis, zwischen den Mahlzeiten zu essen (man fühlt sich 5 bis 6 Stunden satt! - Fressattacken kommen bei eiweißreicher/fettreicher Kost nicht mehr).

Am Anfang der Diät **muss man bewusst aufhören, zwischen den Mahlzeiten zu essen**. Manche Leute kauen ständig auf irgendetwas herum, stecken sich immerzu etwas in den Mund. Und das ist überhaupt nicht durch Hunger verursacht, sondern es ist eine im Laufe der Jahre ausgebildete Angewohnheit oder eine Reaktion auf Stress, Aufregung, Ungeduld usw. Damit muss man Schluss machen. Nach der Mahlzeit muss der Magen die aufgenommene Nahrung verdauen, sie in den Zwölffingerdarm befördern und nach dieser Arbeit ausruhen. Wenn unaufhörlich etwas in den Magen „hineingeworfen“ wird, kommen er selbst und die weiteren Abschnitte des Verdauungstrakts (vor allem die Insulinproduktion!) nie zur Ruhe, was unnötig anstrengt und zu Verdauungsstörungen, Beschwerden oder Erkrankungen des Verdauungstrakts führen kann.

## **3. Das Eiweiß als Stoff für den Auf- und Umbau des Körpers soll einen möglichst hohen biologischen Wert haben. Es soll tierisches Eiweiß und kein pflanzliches Eiweiß sein. ([gesund6.htm](#))**

**Man soll nicht zu viel Eiweiß zu sich nehmen.** Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, aber auch Gelatine, Eiklar und Magerquark - das ist fast reines Eiweiß. Auch ist Eiweiß nicht gleich Eiweiß. Je besser, je hochwertiger es ist (das Beste ist vom Eigelb oder von Leber oder Nieren), umso weniger braucht man davon. Ein gesunder erwachsener Mensch braucht wenig **Eiweiß, nämlich 30-50 g pro Tag**.

Beachte Dr. med. F. Batmanghelidj "Wasser hilft" (Seite 149): **Frisches Fleisch (fangfrischer Fisch) wird empfohlen!** Ich benutze das Wort "frisch", da Fleisch verschiedene Enzyme enthält, die schnell einige der essentiellen Aminosäuren in seinen Proteinen zerstört. Ein längerer Kontakt mit Sauerstoff zerstört ebenfalls einige der essentiellen Aminosäuren in Fleischproteinen. Die guten Fette im Fleisch werden ranzig und für den Körper unbrauchbar. **Deshalb müssen in manchen Kulturen, z. B. bei Chinesen, Juden und Muslimen, Fleisch und Fisch von einem frisch getöteten Tier stammen.**

Nehmen Sie nicht einzelne Aminosäuren (Eiweißdrinks) als Nahrungsergänzungen zu sich. In bestimmten Konzentrationen haben einige von ihnen nachteilige Auswirkungen auf das Mineralien- und Vitamingleichgewicht im Körper. So weit der persische Arzt, der **"Wasser trinken und Salz"** empfiehlt.

Wer unter **Histamin-Intoleranz** leidet (wegen einem Enzymmangel), der darf nur frisches Fleisch verwenden: siehe [histamin.pdf](#)



**4. Die optimale Ernährung ist eine hoch fetthaltige Diät. Sie ersetzt die KH durch Fett. Fett ist der wichtigste und größte Bestandteil unserer Nahrung - der Energiespender.**

**Es gibt keine obere Grenze, wie viel Fett wir verzehren sollten. Frisches, unverdorbenes Fett kann man nicht zu viel essen, sein Überschuss ist nicht schädlich.** Wenn wir fettreich essen, werden wir schnell satt und brauchen auch nicht zu befürchten, dass wir zu viel Eiweiß oder Kohlenhydrate zu uns nehmen (Anmerkung: Fett macht nicht fett! Fettarme Diäten machen krank! Extra fettarmen Fisch zu kaufen ist so dumm, wie extra vitaminarmes Obst zu kaufen).

**Frischkost ist nötig!** Massai, Mongolenstämme, die von frisch Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. Meide denaturierte Nahrung aus Fabriken!

**Meide nicht nur TRANSFETTE, sondern alle durch die Fabrik geschädigten (hydrierten, zu hoch erhitzten) Fette:**

**Die durch nicht frische 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) 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. [http://josef-stocker.de/arteriosklerose\\_ford.pdf](http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf)

**Es stimmt nicht, dass Fette die Leber schädigen.** Am besten sind für den Menschen gerade die Fette, die bei den herkömmlichen Ernährungslehren als „schlecht für die Leber“ gelten, also die tierischen. **Es sind nicht die Fette, die der Leber schaden, sondern die mit ihnen verzehrten Kohlenhydrate, welche die Leber zu Triglyceriden und zu Cholesterin verarbeiten muss. Bei der optimalen Ernährung schaden tierische Fette nicht,** denn sie werden ohne Kohlenhydrate oder mit nur sehr wenigen Kohlenhydraten verzehrt (Anmerkung: Helmut Wandmaker "Brot macht die Leber hart ..."; schlimm für die Leber ist Alkohol, aber auch alles aus Getreide).

Gesättigte Fette mit langen Ketten (mehr als 10 Kohlenstoffatome) werden über die Lymphgefäße direkt in die Blutbahn geleitet. Nur solche Fette sind direkt für das Gewebe des menschlichen Körpers geeignet und müssen nicht von der Leber „aufbereitet“ werden, wie das mit Fetten mit kürzeren Ketten, dem Eiweiß, den Kohlenhydraten, dem Alkohol, den organischen Säuren und verschiedenen Giftstoffen (meist Arzneimittel) geschehen muss. Der Verzehr dieser (gesättigten langkettigen) Fette befreit die Leber von beschwerlicher Arbeit, schädigt sie also nicht nur nicht, sondern im Gegenteil: wenn die Leber krank war, kann sie wieder gesund werden (trotz Butter-Genuss).

**5. Kohlenhydrate: säurearmes Obst ist am günstigsten (meide alle Stärke der Ackerbauprodukte!)**

Manche Menschen, die die optimale Ernährung beginnen, sind so von der Schädlichkeit der Kohlenhydrate überzeugt, dass sie überhaupt keine mehr essen. Das ist ein Fehler.

**40 bis 70 g Kohlenhydrate täglich muss man essen,** je nach Körpergewicht, **aber nicht mehr,** auch bei Sport und schwerer Arbeit nicht. Wenn der Körper gar keine Kohlenhydrate in der Nahrung bekommt, muss er sie selbst erzeugen, hauptsächlich aus Eiweiß. Wir zwingen ihn also zu unnötiger zusätzlicher Arbeit.

Wenn man intensiv geistig arbeitet oder lernt, ist es günstiger, den größten Teil der **Kohlenhydrate zum Frühstück** zu essen, um dem Gehirn Energie zu liefern - anders ist es, wenn man abnehmen will.

Es kommt manchmal auch vor, dass übergewichtige Personen trotz der richtigen Anwendung der optimalen Diät nicht abnehmen. Sie sollten dann nur zu Mittag einige Kohlenhydrate essen. Manches Obst hat sehr viel Zucker: Bananen, Mangos, Papaya, Rosinen, Feigen... Datteln – das muss genau abgeschätzt werden. (Beachte: **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 )

**6. Wir sollen so viel trinken wie wir möchten: Viele Menschen sind dehydriert und merken es nicht.**

Die Getränke dürfen keine Kohlenhydrate enthalten, dürfen also nicht süß sein (und sollten auch kein Kof-

fein und keinen Alkohol enthalten). Das beste Getränk ist reines Wasser (zu diesem Thema sind die Bücher von Batmanghelidj hilfreich: Er betont, dass Salz - Natrium - unbedingt nötig ist!!). Natriämie

### **7. Man braucht die Kalorien nicht zu zählen! weil Eiweiß schneller sättigt.**

Bei Lebensmitteln soll man hauptsächlich Fett und Eiweiß kaufen. Am Essen darf man nicht sparen, was gar nicht heißt, dass man die teuersten Produkte kaufen muss. Oft sind eben die billigeren und traditionell verachteten besser als die teuren (Schmalz ist viel wertvoller als Öl, Presswurst, Sülzwurst wertvoller als magerer Schinken, Innereien gesünder als Rinderfilet usw.).

"Fett macht nicht fett!" sondern nur, wenn Insulin durch KH hervorgerufen wird das führt zu Fetteinlagerung. (Anmerkung: Das Kalorienzählen führt zum Jo-Jo-Effekt und ist eine falsche Diät-Richtung).

### **Die Nahrung sollte vor dem Verzehr möglichst verarbeitet, also gegart (gegrillt, gekocht) werden. Das erhöht ihren Energiegehalt und erspart dem Körper Arbeit beim Verdauen, weil das Essen sozusagen schon außerhalb des Körpers zum Teil „durch das Kochen vorverdaut“ wird.**

Durch Kochen, Garen, Grillen - und auch bei der Verdauung - **wird Eiweiß denaturiert: KEINE ANGST.** Es geht um die **Aminosäuren**, in die das Eiweiß bei der Verdauung zerlegt werden muss - und diese bleiben ungeschädigt!! Bei kalorienreicher, aber hochwertiger Nahrung braucht man nur geringe Mengen davon zu essen und ist durch den Eiweißanteil viel früher satt. (Anmerkung: Die Schwärmereien der Rohköstler werden bei dieser Lebensweise in der Praxis widerlegt).

**8. Leben ohne Bewegung ist kein Leben.** In jedem Alter kann und soll man sich bewegen, nur die Art und das Ausmaß der Aktivität muss den Möglichkeiten unseres Körpers angepasst werden. Bei jungen und gesunden Menschen bringt eine intensive Anstrengung drei bis vier Mal wöchentlich, je eine Stunde, den größten Nutzen, z.B. Läufe, Märsche, Schwimmen, Radfahren (Nordic Walking). Ältere Personen können das alles weniger intensiv ausüben, bei ihnen genügt auch spazieren gehen, im Garten arbeiten usw. Vergessen wir nicht, dass der Muskelapparat das größte Organ des Menschen ist und **die trainierten Muskeln hochenergetische Verbindungen herstellen, die für das Gehirn, das Herz und andere wichtige Gewebe wichtig sind.** (Die Bewegung sollte unbedingt im Freien stattfinden: Licht der Sonne bringt oft mehr an Gesundheit, als die Bewegung: stelle deinen Home-Trainer zum Strampeln ins Freie! ins Tageslicht!) [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

### **9. Man soll keine größeren Abweichungen von der Ketarier-Diät machen; man soll nicht zeitweilig die Regeln brechen (man soll die KH strikt immer reduzieren).**

So sollte uns z.B. eine Dienst- oder Urlaubsreise nicht dazu veranlassen, mit der optimalen Ernährung „für eine Zeit Pause zu machen“. Wenn wir die Möglichkeit haben, wählen wir im Urlaub Selbstverpflegung. Wenn nicht, dann essen wir einfach das, was es an für uns „genießbaren“ Produkten gibt und den Rest kaufen wir dazu. Bei Empfängen, in Restaurants und wenn wir bei Bekannten eingeladen sind, wählen wir auch die in unserer Diät geeigneten Produkte, die unpassenden meiden wir diskret.

**10. Man darf weder hungern noch fasten.** Wenn der Mensch essen möchte, heißt das, dass sein Körper Essen braucht. So ist es bei allen gesunden Gattungen unter natürlichen Bedingungen. Ein Tier kann die Nahrung einschränken oder zeitweilig nicht fressen, aber das tut es nur dann, wenn es nicht fressen mag, z.B. wegen Krankheit oder Stress. Optimale Ernährung macht für etwa fünf Stunden satt. (Mahlzeiten auslassen ist ein falscher Weg! Der Insulinspiegel schwankt dann zu viel).

**Wenn der Mensch hungrig ist und nicht isst, zahlt er immer einen hohen Preis dafür.** Der Preis ist umso höher, je länger das Fasten oder die Hungerkur dauert. Dadurch werden nicht nur die Gesundheit und die Widerstandskraft geschwächt, sondern das Gehirn funktioniert dann schlechter, die Empfindungen werden schwächer, die Realität wird falsch eingeschätzt, der Mensch verliert an Lebensenergie, er wird leicht abhängig - von anderen Menschen und von Süchten - kurz gesagt: der Mensch wird dümmere und geistig primitiver.

„Du bist, was du isst“, besagt nicht ohne Grund eine gängige Redensart. **Ein Mensch, der hungert und fastet handelt nahezu selbstmörderisch, denn einen Menschen hungern zu lassen, ist eine Form, ihn zu töten.** Daher sind sämtliche Fastengebote und im Namen verschiedener unvernünftiger Ideen oder Theorien aufgezwungene künstliche Ernährungs-Beschränkungen und für den Menschen schädlich (Richtiges Fasten: Man legt den Löffel regelmäßig etwas früher weg und schützt sich vor Überfütterung).

Menschen, die aus religiösen oder anderen Gründen fasten, sind sich meistens nicht bewusst, welchen Schaden sie sich selbst zufügen (Brot ist dabei besonders schädlich). Dabei bedeutet „fasten“ nicht nur sich im eigentlichen Sinne des Essens zu enthalten. Für den Körper heißt Fasten auch eine der Ernährungsweisen anzuwenden, bei denen **die wichtigsten Produkte fehlen, nämlich Fett und tierisches Eiweiß.**

### **Manchmal auftretende Symptome:**

Nach der Umstellung auf optimalen Ernährung können bestimmte Symptome auftreten, über die man Bescheid wissen muss, damit man sich nicht unnötig Sorgen macht und vor allem nicht zu dem Schluss gelangt, dass die Diät schädlich ist und man auf sie verzichtet. **Diese Symptome sind nicht die Regel** - ganz im Gegenteil, sie sind eher die Ausnahme. Sie betreffen knapp 10% der Personen, die diese Ernährungsweise beginnen, aber vielleicht werden gerade Sie, liebe Leserinnen, unter ihnen sein. Man sollte also Folgendes wissen:

**1 Nach längerer Anwendung der optimalen Diät verspürt man nie mehr Heißhunger**, wie das bei Menschen der Fall ist, die sich herkömmlich mit viel KH ernähren. Ein gut und vollständig ernährter Organismus besitzt nämlich Reserven an Nährbestandteilen, Fettdepots, die er nach Bedarf freisetzt (wenn der Stoffwechsel auf Ketose umgestellt ist). Dank entsprechender Stoffwechselprozesse kann er sich auch selbst mit Wasser versorgen, wenn er welches braucht. Ich erwähne das, denn es kommt vor, dass Personen - mitunter stark übergewichtige - sich beschweren, sie hätten nach der Aufnahme der optimalen Ernährung „vollständig den Appetit verloren“. Nein, sie haben nicht den Appetit verloren, sondern nur ihre bisherige Gefräßigkeit, die der Grund für ihre Dickleibigkeit war. Beachte: Kohlenhydrate machen hungrig, führen zu Fressattacken.

**2** Der Kohlenhydratmangel in der Ernährung macht sich zuerst durch einen verstärkten Appetit auf Süß bemerkbar. Manchmal können auch Krämpfe in den Beinen auftreten, insbesondere nachts (auch wegen Übersäuerung oder Elektrolytmangel). Es genügt dann, in der Mahlzeit etwas mehr Kohlenhydratprodukte zu sich zu nehmen. (Muskelkrämpfe bei Übersäuerung, aber auch bei Histamin-Intoleranz)

**3** Bei einem Mangel an hochenergetischen Phosphorverbindungen für das Gehirn und das Herz erzeugt der Körper für diese Organe, dessen Bedarf immer am Besten gedeckt werden muss, so genannte **Ketonkörper, die ein besserer „Brennstoff“ sind als Fettsäuren**. Zu einem solchen Mangel an Phosphorverbindungen kommt es bei Hungerkuren und oft bei Diabetes. Bei einer Hungerkur treten die Ketonkörper nach dem sechsten Tag auf und halten sich unterschiedlich lange. Bei Diabetes können sie zeitweilig vorkommen, weil bei der Zuckerkrankheit der Energiehaushalt besonders beeinträchtigt ist, was den Körper zwingt, Ketonkörper gewissermaßen als „Ersatzbrennstoff“ zu erzeugen. Ketonkörper entstehen in der Leber. Sie sind kein Krankheitssymptom.

Ketonkörper entstehen auch manchmal bei Menschen in der ersten Zeit nach Beginn der hoch fetthaltigen Diät. Aber in diesem Fall haben sie - nach dem heutigen biochemischen Wissensstand - keinerlei Krankheits- Bedeutung. Die optimale Ernährung wird oft von Menschen aufgenommen, die vorher fast überhaupt kein Fett verzehrt hatten. Angesichts der radikalen Änderung des Stoffwechsels, den die radikale Änderung der Ernährung erzwingt, muss der Körper viel Eiweiß und Energie dafür verwenden, um in allen Zellen die neuen „Fertigungslinien“ für die Fett Verbrennung zu installieren und die überflüssigen Enzyme, die vorher zur Verbrennung der Kohlenhydrate gebraucht wurden, zu beseitigen, in Kohlenhydrate umzuwandeln und zu verbrennen.

Da das Gehirn und das Herz die Ketonkörper nur begrenzt verbrennen können, werden die überflüssigen mit dem Harn ausgeschieden. Den Ketonkörperspiegel im Harn kann man mittels Teststreifen bestimmen. Er wird mit Kreuzen markiert - von einem Kreuz bei geringer Ausscheidung bis zu vier Kreuzen bei hoher.

**Man darf also die Kohlenhydrate nicht vollständig vom Speiseplan streichen, wie das manchmal vorkommt (Atkins). Rund 50 g Kohlenhydrate täglich (genauer 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht) braucht der Mensch.** Diese Menge reicht im Allgemeinen aus, damit im Harn keine Ketonkörper auftreten. Bei der weiteren Anwendung der optimalen Diät, d.h. nach etwa 10 - 14 Tagen bei jüngeren Personen und nach 3 - 8 Wochen bei älteren Menschen, treten keine Ketonkörper mehr im Blut und im Harn auf, weil der

Körper bereits in der Lage ist, gute Energie ans Gehirn und ans Herz sowie an andere wichtige Gewebe zu liefern. Die Ketonkörper werden nicht mehr gebraucht, also hört die Leber auf, sie zu erzeugen.

**4** In der ersten Zeit der optimalen Ernährung kann es mitunter zu **Stuhilverstopfungen** kommen, obwohl das auch durchaus nicht die Regel ist. Es genügt dann, einen schwachen Aufguss aus laxierenden (stuhlgangfördernden) Kräutern zu trinken oder zwei bis drei Dörripflaumen (also säurehaltiges Obst) zu essen. Man sollte keine starken Abführmittel nehmen, denn die Verstopfungen werden nach kurzer Zeit vorübergehen. Ich kenne auch solche Fälle, dass bei Menschen, die jahrelang an Verstopfung litten, diese Beschwerden sofort aufhörten, nachdem sie mit der optimalen Diät begonnen hatten.

**5** Eine nicht allzu angenehme Erscheinung, die in der ersten Zeit auftreten kann, ist schlecht **riechender Atem**. Das kommt meist bei Menschen vor, die nach dem Beginn der Diät rasch abnehmen sowie bei denen, die in einer vergifteten Umwelt leben oder arbeiten. **Die fettlöslichen und im Fett blockierten Gifte** werden nach und nach ausgeschieden und sie sind es, die den unangenehmen Geruch hervorrufen. Nach einer gewissen Zeit verschwindet er. Wenn der unangenehme Mundgeruch schon vor der Aufnahme der Diät aufgetreten ist und durch das Faulen des Nahrungsinhalts im Darm verursacht worden war, gehen diese Symptome bei der optimalen Ernährung schnell zurück. Es fault nichts im Verdauungstrakt, weil nichts da verbleibt, was faulen könnte, also gibt es auch keine solchen Symptome (Bei Getreidekost entsteht Gärung durch Stärke: = KH, Zucker).

**6** In den ersten Tagen der Diät können Beschwerden oder Schmerzen seitens des Verdauungstrakts auftreten. Sie sollten ohne Behandlung nach 1-2 Tagen verschwinden. Wenn sie nicht aufhören, muss man eine andere Ursache suchen. Es können Würmer sein, am häufigsten sind Lamblien und Spulwürmer. Man muss sich in dieser Richtung untersuchen lassen und eine entsprechende Kur machen, die sie ausrottet.

**7** Wenn jemand an Gallensteinen leidet, können bei ihm Schmerzen in der Lebergegend auftreten. **Die optimale Ernährung bewirkt nämlich die Auflösung der Gallensteine**. Wenn diese kleiner werden, können sie die Gallenwege blockieren und Schmerzen der Leber oder der Bauchspeicheldrüse hervorrufen. Man sollte dann kleinere Nahrungsportionen essen, dafür häufiger, damit keine starken Reize das Zusammenziehen der Gallenblase erzwingen. Solche Symptome können sich wiederholen, bis der Gallenstein ausgeschieden wird, was gleichbedeutend mit der Heilung der Steinkrankheit ist. Wenn der Stein in den Gallengang gelangt, kann es zu einer Kolik kommen. Die ersten Symptome für das Verstopfen der Gallenwege durch einen Stein sind außer Schmerzen dunkler Harn und heller Stuhl. Dann darf man nicht in Panik geraten, sondern muss entkrampfende und schmerzlindernde Mittel nehmen und sich ins Bett legen. Wenn sich der Gallengang lockert, gelangt der Stein in den Zwölffingerdarm und wird ausgeschieden, meistens ohne weitere Beschwerden. Von vielen tausend Personen, die ich behandelt habe, ist mir nur ein Fall bekannt, da der Stein aus dem Gallengang chirurgisch entfernt werden musste.

**8 Die rasche Verbesserung der Ernährung des Gehirns**, die infolge der optimalen Diät auftritt, kann eine schnelle und erhebliche **Senkung des Blutdrucks** bewirken. Solange sich der Körper an den niedrigeren Blutdruck noch nicht angepasst hat, können Schwäche- und Schwindelanfälle auftreten. Wenn man sich schwach fühlt, kann man eine Tasse Kaffee oder ein Gläschen Cognac trinken, um den Blutdruck ein wenig zu erhöhen. Man sollte auch aus dem Liegen nicht abrupt aufstehen, damit das Blut aus dem Gehirn nicht zu plötzlich abfließt. Das ist ein vorübergehender Zustand, der kurz dauert. Die Beschwerden gehen von selbst zurück. (**Pflichtlektüre:** Peter Mersch "Übergewicht" die Ketolysefähigkeit des Gehirns trainieren.)

**9** Bei Menschen, die sich optimal ernähren, **sinkt die Schmerzempfindlichkeit** erheblich. Ein Bienenstich zum Beispiel bewirkt nur eine geringe Reaktion, eben so, wenn man sich mit einer Brennnessel oder kochendem Wasser verbrennt. Für unsere Gesundheit hat das keine größere Bedeutung, aber wenn wir bei uns solche Symptome entdecken, seien wir uns dessen bewusst.

**10 In der optimalen Ernährung braucht man wenig Salz**. Man sollte nur nach Geschmack salzen. Nach einiger Zeit wird es sich erweisen, dass wir selbst leicht gesalzene Speisen als zu salzig empfinden, vor allem solche, die sich aus bereits vom Hersteller gesalzene Produkten zusammensetzen, z.B. Schnittkäse, Wurst, Konserven, Marinaden usw. **Rechte Menge: Zu viel - wie auch zu wenig - schadet.**



Jeder Mensch ist anders und jeder Körper funktioniert etwas anders! Nach dem Übergang zur optimalen Ernährung muss man seinen Körper beobachten und wenn nötig, reagieren. Dabei muss man sich die ganze Zeit bewusst sein, dass bestimmte ungünstige Erscheinungen - wenn sie überhaupt auftreten - nicht durch die Diät an sich verursacht werden, sondern durch die Anpassung unseres Körpers an die neuen Bedingungen, durch unseren bisherigen Gesundheitszustand oder auch durch Fehler, die uns zu Beginn unterlaufen können. Es gibt keinen Menschen, dem die richtig und langfristig angewandte optimale Diät geschadet hätte. Ich habe zumindest von keinem solchen gehört (Dies ist ein Auszug frei aus Seite 4 bis 18 von: **Kwasniewski „Optimale Diät. Kochbuch“**) [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

## Wertvolle Bücher:

**Kwasniewski, Jan "Optimal essen"** 2/2004, 191 Seiten [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

"Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten,

**Kwasniewski "OPTIMALE KOST. Kochbuch zur optimalen Ernährung"** ISBN: 83-87534-42-0

**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)

**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"** 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-1477551721; Die Grundlagen von ketogenen Diäten. Unser Gehirn wurde durch die kohlenhydratlastige Ernährung zuckersüchtig, kann jedoch wieder ketolysefähig werden und Ketone verwerten.

**Mersch, Peter "MIGRÄNE. Heilung ist möglich"** 464 Seiten, ISBN 3-8334-4638-2 [migraneinformation.de](http://migraneinformation.de)  
Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - **Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns** trainieren! - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden! Kopfweh auch bei HISTAMIN-Intoleranz [www.miginfo.de](http://www.miginfo.de)

**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/) <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)

**Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden"** 172 Seiten; [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012

**Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?"** 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015; ISBN: 978-3981620009 (ohne Stärke aus dem Ackerbau, das ist der Weg.)

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..."** 432 Seiten; Riva: Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653

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

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101

**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: Mai 2012; ISBN: 978-3927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft

**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/> The general nutritional recommendations don't include grains of any kind: no breads, cereals, pasta, rice, not even gluten-free grains or pseudo-cereal. No, not even whole grains.

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

**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

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Reduziere die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808 (KH reduzieren!)

**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

**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

**Omega-3** aus Algen oder Meerestieren [Omega-3 täglich](#)

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [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)

**Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 "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

**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" )

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

**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 (Brotgicht: Übersäuerung, Gelenke... Optimale Steinzeitdiät ist total ohne Getreide)

**Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen"** 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Low-Carb-High-Fat; [http://koestliche-revolution.com/?page\\_id=8](http://koestliche-revolution.com/?page_id=8)

**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 (Die Steinzeit-Nahrung war Trennkost)

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

Kohl & Dehmel "Die neue Ernährung bei Krebs: Neuartiges Ernährungskonzept: Ernährung, die auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt ist" 144 Seiten; Schlütersche: 2. Auflage 2011; ISBN: 978-3899936230 (*Kohlenhydratarme Ernährung hilft; Fett schadet nicht*)

LOW-CARB-HIGH-FAT eine gute Seite: <http://www.LCHF.de/>

Gonder, Ulrike "Fett! Über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen" Hirzel, Stuttgart: 2004; 3-7776-1292-8; 232 Seiten <http://www.ernaehrungsgesund.de/profil/profil.html> (die bösen Kohlenhydrate )

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

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

Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" Hirzel, Stuttgart: 2004; ISBN: 3777611816

Die Bücher von Waerland, Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Wolfgang Spiller, Leitzmann C., Dr. Jackson, Oshawa Makrobiotik ... haben wohl einige Lichtfunken, aber ich lehne sie ab, weil sie zu viel Vollkorn (Getreide) empfehlen, ebenso verwerfe ich die Ratschläge der so genannten Heiligen Hildegard mit ihrem Dinkel. Meine Überzeugung ist:

**Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke; Getreideprodukte übersäuern dich!**

Die zu vielen Kohlenhydrate (Getreide) führen zu den Zivilisationskrankheiten, das ist das Neue Wissen!

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

Vorsicht Fruchtzucker: Obst, Honig.... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Rohkost oder Kochen?! [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

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

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

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/blut4.htm>

Diesen Artikel downloaden: <http://josef-stocker.de/optikost.pdf>

