

## **Schilddrüse, Prostata, Nebennieren, Hypophyse ...** Leseprobe aus Helmut

Wandmaker „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ gebunden, Seite 195: prostata.pdf

**Hitzebehandelte Kohlenhydrate sind schlecht verdaubar. Das Backen, Braten, Kochen, (Erhitzen) verändert jede Stärke zum Gift! Feuerbehandlung verändert die Stärke zu Dextrin**, das auf den ersten Blick leichter zu verdauen ist, als die mehr komplexen Moleküle der Stärke (Getreide, Reis, Kartoffel). Das Backen und Kochen der Stärke schien daher ein vernünftiger Weg, um Stärke besser verdauen zu können. (Beachte: Kochen und Braten von Fleisch und Jagdbeute ist von Vorteil)

Jedoch, **wenn wir Stärke vor dem Essen dextrieren** (erste Abbaustufe der Stärke zu Klebstoff und Kleister), so **stören wir das Verdauungsenzym Amylase**, das normalerweise dazu bestimmt ist, die Stärke aufzulösen. Wird die Stärke hitzebehandelt und mit Wasser gesättigt, wird **das Enzym Ptyalin**, das zur Verdauung von Mehlsachen, Reis und Kartoffeln nötige Enzym im Speichel, kraftlos, so dass eine Umwandlung von den Poly- zu den Disacchariden, d.h. also von Mehr- zu Zweifachmolekülen, nicht mehr möglich ist!

Dadurch wird fast immer **eine Gärung entlang des Verdauungstraktes** mit der Bildung von Kohlendioxyd (Gas) hervorgerufen und **dabei entstehen verschiedene Alkoholika und Essigsäure, sowie vorstehende Gär- und Blähbäuche.**

Nur das gründliche Kauen der Nahrung und hier besonders der Stärke kann genügend (Ptyalin und) Zeit für die Übermittlung einer Botschaft für die Sekretion entsprechender Enzyme und Flüssigkeit hervorrufen, bevor der Brei den Magen erreicht. **Erst aus dem intensiven Kauen** resultiert die vollständige Auflösung der Stärke in die verschiedenen Moleküle. Stärkeprodukte: Kauen und nochmals Kauen!

**Hitzebehandelte Stärke** ist schwer zu verdauen, hauptsächlich wegen der Hydrolyse (Spaltung von Verbindungen unter Wasseraufnahme) der Stärke infolge des Erhitzungsprozesses. **Die so gespaltenen Stärke ist dann ein Gegenstand von Gärung, sie entwickelt sich zu Essigsäure und anderen Nebenprodukten, wie Alkohol** (Anmerkung: Die gärende Meische aus erhitzter Stärke macht den Bauch zum Gär- und Schnapsbottich).

**Eine der schädlichen Nebenwirkungen von Essigsäure ist ihre Tendenz, dem Körper Phosphor zu entziehen und die Schilddrüse zu stimulieren.** Bei Phosphormangel wird außerdem die Leistung der Nebennieren herabgesetzt, da Phosphor eines der aktiven Elemente für die hormonale Sekretion der Nebenniere ist! **So entsteht eine Fehlfunktion der beiden wichtigen Drüsen: Schilddrüse, Nebennieren, Hypophyse! Phosphor ist außerdem für die Denkkraft notwendig! Gekochte Stärkenahrung stört aber auch alle anderen Hormone ausschüttenden Drüsen!** Es ist daher nicht zu verwundern, dass Personen, die ihre Nährstoffe zum größten Teil aus hitzebehandelter Stärke beziehen, oft an folgenden Erkrankungen leiden: Blutandrang zum Hals - Herzschmerzen - erhöhter Puls - Kopfschmerzen - Frostgefühl - Körperausdünstungen! Das gilt für alle Stärkeprodukte, auch Kartoffeln, Reis... („Vergiss den Kochtopf!“ 9. Auflage 1995; Seite 195)

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

### **Prostataleiden der Männer** (Seite 177 ff):

Ich (Wandmaker) bin fest davon überzeugt, dass die wahre Ursache der Prostata-Erkrankungen **die Brot- und Getreidemahlzeiten sind!** Das kann jeder Mann sofort nachprüfen. Lebt er einige Wochen und Monate ohne Getreidekost, gehen seine Beschwerden langsam, aber sicher zurück. Das dauert so lange, bis er den angehäuften Getreideschleim wieder aus seinem Organismus aufgelöst und hinausbefördert hat. (Dr. Densmore empfiehlt stärkemehlfrei Frischkost - Obst/Fleisch/Fett)

Wie alle Säftebahnen und Filtriersysteme, so müssen auch die besonders feinen »Röhrchen« in der Prostata und seinen »Zulieferwegen«, also im gesamten Geschlechtsapparat, vollkommen frei von Ablagerungen sein. Der Esser von stärkereichen Nahrungsstoffen hat außerdem ständig seine Därme

überfüllt. Hier ist der ausgeweitete und gefüllte Enddarm besonders zu erwähnen. Dieses Endstück sollte in Wirklichkeit immer leer sein.

Dabei sind unsere herrlichen Früchte die großen Reiniger. Obstrohkost hilft (behauptet Wandmaker). Der Schleim wird aufgelöst... Das häufige Aufstehen in der Nacht ist vorbei. Der Urin-Fluss wird wieder so stark und reichhaltig wie in jungen Jahren. Geht man zurück zur **Kleisterkost aus erhitzter Stärke**, so kommen bereits in wenigen Tagen die alten Beschwerden zurück! Ich habe das mehrfach an mir selbst getestet. Inzwischen habe ich erfahren, dass viele bekannte Ernährungsforscher in den USA meine Erfahrungen bestätigen.

**Dr. N. Walker** war in seiner Jugend oft schwer krank, wurde aber durch seine Kost ohne Stärke und ohne Kuhmilch 99 Jahre alt. Walker schreibt: »Eines Tages kam ein 87-jähriger Gentleman in mein Sanatorium, begleitet von einer Krankenschwester. Seine Geschichte ist, kurz gesagt, dass er schon **seit 25 Jahren an Prostatabeschwerden gelitten** hat. Während der letzten 12 Monate hatte sich sein Zustand aber derart verschlechtert, dass er ohne ständige Krankenschwester nicht mehr leben konnte. Diese musste ihm Tag und Nacht einen Katheter einsetzen, um seine Blase zu entleeren!

Als der Doktor ihm erzählte, dass er nur die Nahrung essen dürfe die im Sanatorium vorgeschrieben sei (nur frische Früchte und Gemüse), protestierte er, er könne ohne Getreide und Stärkekeke nicht leben. Als ihm erzählt wurde, **dass er seinen Zustand gerade seiner Getreideschleimkost** zu verdanken habe, entschied er, für 2 Monate einen Versuch zu machen. Am Ende des ersten Monats konnte er **dank der getreidelosen Ernährung** und der täglichen Einläufe seine Krankenschwester entlassen! Seine 25jährigen Prostatabeschwerden waren verschwunden! Als der zweite Monat zu Ende ging, sah er 20 Jahre jünger aus, und er fühlte sich auch so jung!« Weiter sagt Dr. Walker: Ich möchte sagen, dass dieses nicht ein isolierter Fall aus meiner Erfahrung ist. Ich habe persönlich eine große Zahl Prostata-Fälle gehabt, und bei keinem hat dieses Programm fehlgeschlagen! Genau so wie bei dem 87 jährigen alten Herrn erhielten alle wieder Vitalität und Kraft für eine weitere lange Lebensspanne! Ich bin ganz gewiss, hätte dieser Gentleman vor 20 oder 30 Jahren mit der **Lebensweise ohne Brot und Getreide** begonnen, so würde er ohne Zweifel heute wie 50 oder 60 aussehen und sich auch so fühlen! Ich versicherte dem alten Herrn, wenn er strikt der richtigen Lebensweise folgt, so wird er die 100-Jahres-Marke heil und gesund überschreiten! Soweit Dr. Walker. Müsste nicht allein diese Erfahrung mit der schleichenden "Alte-Männer-Krankheit" alle Männer und Frauen äußerst hellhörig machen?

Du weißt, kein Arzt kann bei dieser Erkrankung bis jetzt entscheidend helfen. Nichts hilft, keine Medizin, keine Pseudomittel, wie Kürbiskerne... Man bietet nur Laser oder das Messer mit der Möglichkeit der Kastrierung! Ich kenne einen Operierten, der musste danach Damenbinden tragen! Mit dem Schneiden wurde aber niemals die Ursache dieser Erkrankung, die sehr häufig zum Krebs führt, beseitigt. Außerdem kann die Vergrößerung erneut erscheinen! Bei jeder Operation drohen Gefahren, hier aber zusätzlich noch die Möglichkeit der Impotenz, wenn nicht mit besonderer Sorgfalt und Erfahrung operiert wird. Allein diese schwere Erkrankung vor Augen, sollte es nicht schwer fallen, **vom kleisternden Brot und Getreide wegzukommen!**

Eng mit der Prostata verbunden ist die Blase. Prostataoperation und die Bildung von Blasensteinen sind oft gekoppelt. Auch hier spielt **der Getreidekleister** und das daraus gebraute Bier eine verhängnisvolle Rolle! <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

**[Hinweis 2016:** Die seit 50 Jahren bewährte Schaub -Kost ist total Getreidefrei! Das neue Buch **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/) 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](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf) ist eine Pflichtlektüre!]

**Die Gefahren der verkleisternden Makrobiotik-Kost (Getreide).** Ich (Wandmaker) habe jahrelang einen Arzt vergeblich **vor dieser extremen Getreidekost gewarnt.** Eines Tages war dann die Prostataoperation bei ihm fällig, nachdem vorher sein total vereiterter Kiefer bereits fehlerhaft operiert war. Die Prostata-Operation wollte er geheim halten, es geht doch nicht an, dass die als gesund gepriesene **Oshawa-Getreidekost** eine solche Operation nötig macht? Die Beschwerden verschwanden auch nach der Operation nicht, weil er seine falsche Körnerkost beibehielt. Er musste also noch ein zweites Mal unter das Messer... der Makrobiotik-Befürworter musste ständig Kopf- und quälende Nervenschmerzen leiden... Da haben wir es also wieder: statt gepriesener Langlebigkeit **bei der toten Getreide-Schleimkost: Leiden, Leiden, Leiden!** Brot ist keine gesunde Kost und Kuhmilch auch nicht: Sie hat Magnesium-Mangel und führt zu Kalkablagerungen im Menschen. Meide auch Dinkel. Stärke schadet langfristig. Sie wird nicht als schädigend erkannt - es ist ähnlich wie beim schädlichen Zigarettenrauchen, **die Schäden werden zu spät bemerkt!** [Erhitzte Stärke](#)

Walter Sommer ("Urgesetz") schreibt: Wer sich daher außer von Milch und Brot, Kuchen und gekochten Getreidebreien ernährt, setzt sich dauernd der Gefahr der Entstehung von unrichtig gebildeten Zuckergrundlagen in seinem Körper aus. Diese können nicht durch Insulin, aus seiner Bauchspeicheldrüse berichtigt werden. Der unrichtig gebildete

**Zuckerschleim** aber zeugt die Erscheinungen der Zuckerkrankheit (Diabetes), die bei Fortsetzung der landesüblichen Ernährung zum Zusammenbruch der Gesundheit führen. Mit Insulinspritzen ist erfahrungsgemäß eine wirkliche Heilung nicht möglich. Im Gegenteil mit diesem Erzeugnis aus der Pankreas von jungen Tieren wird wohl der Zuckerspiegel im Blut vorübergehend gesenkt, aber gleichzeitig die Nerven- und Gehirntätigkeit stark gehemmt. Als Folgeerscheinungen daraus sind schon **Taubwerden** und langsam fortschreitende **Erblindung** bekannt geworden. Die Augen werden stark in Mitleidenschaft gezogen. Ein Zuckerkranker kann wohl mal kräftig aussehen, er fühlt sich aber immer schlapp und müde. Die Heilung der Zuckerkrankheit gelingt durch Nahrungsumstellung: ... lassen die Zuckerkrankheit oft in überraschend kurzer Zeit zur Ausheilung kommen, natürlich **nur, wenn** Brot und Getreidespeisen gänzlich gemieden werden. <http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

**Hocksitz-Haltung hilft:** Nicht in Sitz-, sondern in Hockstellung auf der Toilette, bringt bessere Darm-Entleerung und bewahrt vor vielen Krankheiten. Die herkömmlichen Sitztoiletten sind der unerkannte Grund für viele Erkrankungen, wie z. B. **Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall** und andere. Buch von Jonathan Isbit "Die Natur weiß es am Besten" der Inhalt des Buches ist auf: <http://www.darmhilfe.de/> zu lesen.

## Bücher:

**Wandmaker, H. „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“** TB, ISBN: 3-442-13635-0,  
**Wandmaker Helmut „Rohkost statt Feuerkost“** Goldmann Taschenbuch; ISBN 3-442-13912;  
**Wandmaker H. „dick + krank oder schlank + gesund“** ISBN 3-89881-039-9, Waldthausen

**Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden"** ISBN: 3-442-13693-8; (**Gegen Stärke**)

**Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" (total gegen Stärke, erhitzte Fette, Kuhmilch)**

**Walker, Dr. N. "Darmgesundheit ohne Verstopfung"** Waldthausen, 7/1998; 223 Seiten; 3-926 453-34-6

**Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln"** 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook: [http://josef-stocker.de/DensmoreDe\\_55MB.pdf](http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf) nur 25 MB (!)

**Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost** (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

**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 & neuro-

logische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen)

**Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht"** 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3-442173587 (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: 978-1-609611545 (Meide jedes Getreide, Weizen bis Gerste, Dinkel, ...)

**Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"** [drPerlmutter.com](http://drPerlmutter.com)

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 15. erweiterte Auflage 2004; ISBN 3-88760-100-9 (Sehr lesenswert!).

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

**Bolland, Dr. Axel "Pro Gesundheit - Contra Gluten. Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz..."** ISBN: 978-3934672154; 23,8 x 16,6 x 1,8 cm; Nora Kircher "Leben ohne Gluten"

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

**Rollinger, Maria "Milch besser nicht"** ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)

**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 "** Ageless Press; **Ballaststoffe sind gar nicht gesund!** [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)

**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; (Empfohlen !)

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](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/) 6. Auflage 2012

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund"** 432 Seiten; Riva: 18. Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653

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

**Gluten, Glyphosat, ATI...:** [http://josef-stocker.de/gluten\\_oder\\_ati\\_antinutritiantien.pdf](http://josef-stocker.de/gluten_oder_ati_antinutritiantien.pdf)

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

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

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Diese Seite im Internet unter: <http://josef-stocker.de/prostata.pdf>