

## Biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißarten

August 2007

(Proteine >> Protos = das Erste, Wichtigste)

Die biologische Wertigkeit eines Eiweißes wird durch den Anteil seiner **essenziellen Aminosäuren** bestimmt. Bei der Verdauung wird Fleisch immer in die Aminosäuren zerlegt - aus diesen wird dann im Menschen das menschliche Eiweiß zusammengebaut. Beim Ei sind alle acht essenziellen Aminosäuren in gleicher Menge vorhanden und können zu 100 Prozent vom Körper verwertet werden, ohne dass Aminosäurereste verbleiben. Die biologische Wertigkeit eines Eies wird also mit 100 angesetzt. Milch enthält eine andere Zusammensetzung und nur eine biologische Wertigkeit von 91, Sojabohnen nur eine Wertigkeit von 76. Beim Zusammenbau zu menschlichen Proteinen fallen also beim Ei keine, hingegen bei Soja erhebliche Mengen von Aminosäureresten an! **Diese Reste werden dann zum Aufbau nicht essenzieller Aminosäuren verwendet - zum größten Teil führen diese Reste aber (als nicht verwertbare Säuren) zu einer Übersäuerung des Stoffwechsels!** (Aus: Dr. med. Wolf Funck „Metabolic Balance. Die Diät“ Seite 32). Kwasniewski: „Nimm nur das Eigelb ohne das Weiße“

## Das Schwein - artgerecht gefüttert = tolerabel:

**Man möchte es nicht glauben - aber das Schweinefleischverbot in Koran und Bibel hat nicht gesundheitliche, sondern ökologische Gründe.** Als es im Nahen Osten noch genügend Wald, Schatten und Wasser gab, bis zur Abholzung der Wälder, konnte das Schwein noch ohne Ressourcenverschwendung gehalten werden. Im alten Jericho wurden Schweine noch für höchste kultische Zwecke als Opfertiere verwendet. Bei den Menschenfressern in Borneo gilt das Schwein als Tier mit dem besten Fleisch (nach dem Menschen = "langes Schwein"). Das Schwein braucht Wasser zum Suhlen = kühlen. Als der Orient verkarstete und Wasser Mangelware wurde, waren für das wandernde Nomadenvolk in Steppe und Grasland, Schafe, Rinder und Ziegen viel ökonomischer zu halten - die Kühlung des Schweins, das keine Schweißdrüsen hat, wurde zu aufwendig.

Hygienische Gründe oder Trichinen waren und sind keine Gefahr, weil Schweinefleisch doch immer vor dem Verzehr genügend erhitzt wurde und wird. **Das Schwein hat sogar ein viel höherwertiges Eiweiß als Fisch.** Man beachte die Ausführungen bei: Kwasniewski "Optimal essen" S. 39 - 45; Udo Pollmer "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer...", Marvin Harris "Wohlgeschmack und Widerwillen"

Seit Christus (der auch Lammfleisch aß!) ist Schweinefleisch erlaubt, denn zu Petrus wird gesagt: "Schlachte und iss" (Apostelgeschichte 10,12-15 und 11,4-9). Im Christentum werden keine Tiere als (kultisch!) "unrein" bezeichnet, es wird nur vor Völlerei gewarnt. Es ist klar, dass Tiere aus Massentierhaltung abzulehnen sind; gutes Fleisch gibt es nur aus artgerechter Haltung!

## Sättigungsgefühl: Der Eiweiß-Hebel-Effekt

**Das Sättigungsgefühl orientiert sich am Anteil von Protein in der Mahlzeit.**

**Kohlenhydrate (Brot, Zucker, Zerealien) machen hungrig! Eiweiß sättigt.**

FAZ 02. August 2004: Was tun gegen Übergewicht? Über diese Frage wird zur Zeit ein Glaubenskrieg geführt. Wenig Fett und viele Kohlenhydrate sagen die einen; wenige Kohlenhydrate und viel Fett propagiert die Gegenseite. Eiweiß spielte in der Diskussion bisher kaum eine Rolle. In Deutschland beispielsweise liegt der Proteinanteil an der Nahrung seit Jahren konstant bei 13 Prozent. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sogar noch weniger Eiweiß. **Genau das ist falsch**, sagt der Insektenforscher David Raubenheimer von der Universität Auckland. Heuschrecken brachten ihn und seinen Oxforder Kollegen Stephen Simpson auf die Idee vom

**Proteinhebel - er bestimmt das Sättigungsgefühl.**

Herr Raubenheimer, seit Jahrzehnten glauben die Menschen, dass zuviel Fett im Essen dick macht. In jüngster Zeit wird die Atkins-Diät (auch Lutz, Kwasniewski) mit viel Fett und wenigen Kohlenhydraten immer populärer. Warum hat sich bisher kaum jemand Gedanken über die Rolle von Proteinen bei Übergewicht gemacht?

Es erscheint einfach logisch, dass "Fettsein" von zu viel Fett im Essen kommt. Außerdem hat Protein einen eher geringen Anteil an unserer Energieaufnahme. Und die Aufnahme von Protein ist ziemlich konstant geblieben in den letzten dreißig Jahren, **deshalb war Protein nicht verdächtig eine so große Rolle zu spielen.**

### **Sie sagen jetzt aber, Protein sei der Schlüssel zum Übergewichtsproblem?**

Das klingt paradox, weil Protein so einen kleinen Anteil an der Nahrung hat. Aber gerade das ist der Grund (von Übergewicht: **durch das zu spät auftretende Sättigungsgefühl essen die Leute zu viele KH...**). **Wir haben für die drei Makronährstoffe - Protein, Kohlenhydrate und Fett - sozusagen drei verschiedene Appetite.** Das ist sinnvoll, denn es ermöglicht uns, Defizite in der Nahrung zu erkennen und auszugleichen. Marathonläufer etwa verlangt es nach Kohlenhydraten, um schnell wieder an Energie zu kommen, Bodybuilder und Kinder nach Proteinen (für das Wachstum). Alles kein Problem bei einer ausgewogenen Ernährung, die die Bedürfnisse nach allen drei Makronährstoffen im richtigen Verhältnis befriedigt.

**Auf die leider noch oft empfohlene kohlenhydratreiche Nahrung trifft das leider nicht zu. Bei einem Überangebot an Kohlenhydraten oder auch Fett spüren wir, auch wenn wir schon genug davon haben, weiter Appetit und essen weiter, was wir kriegen können, auch Fett und Zucker, weil der Proteinanteil noch nicht abgedeckt ist.** Wir haben in Verhaltensexperimenten mit Menschen herausgefunden, dass die Regulation durch das Protein geschieht. (BBC machte ein Experiment: Vier verschiedene Diäten, von Kalorienzählen bis Atkins. Allein die Atkins-Leute durften sich immer satt essen und nahmen doch am meisten ab - weil sie früher satt waren!).

**Frage: Wir essen so viel Protein, bis wir satt sind?** Ja, und das Ergebnis ist: ... Gerade weil eine so genannte "ausgewogene Ernährung" nur etwa 15 Prozent Protein enthält, bedeutet das, **dass schon geringfügig weniger Protein im Nahrungsangebot dazu führt, dass wir deutlich mehr Kalorien füttern, eben bis der Protein-Appetit gestillt ist. Wir nennen das den "Protein-Hebel-Effekt".**

**Da ist wohl ein Beispiel nötig:** Nehmen wir an, in 100 Gramm einer ausgewogenen Mahlzeit sind 14 Gramm Protein und 60 Gramm Kohlenhydrate und Fett enthalten. Schraubt man dann den Proteinanteil auf sieben Gramm herunter, ... verspeist man mehr Fett und Kohlenhydrate. In diesem Fall nimmt man also etwa doppelt so viele Kalorien auf **bis der Protein-Appetit gestillt ist. Das ist der Eiweiß-Hebel-Effekt!**

### **Wie sind Sie und Stephen Simpson auf diese Idee gekommen?**

Das war Anfang der neunziger Jahre, als wir **die Ernährungsregulation bei Heuschrecken** untersuchten. Es zeigte sich, dass die bei einem Nahrungsangebot mit wenig Protein immer weiter fressen und auf diese Weise zu viele Kohlenhydrate aufnehmen. Übergewichtig werden sie trotzdem nicht, weil sie überschüssige Kohlenhydrate verbrennen können, indem sie ihre Stoffwechselrate erhöhen, ohne sich bewegen zu müssen. Menschen können das leider nicht.

### **Also spielt auch bei Ihrem Ansatz Bewegung eine wichtige Rolle?**

Eine entscheidende. Es ist ja nicht nur so, dass wir **Überschussenergie** nicht einfach verbrennen können. Die meisten von uns verbringen den größten Teil des Tages sitzend. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler, die auf der Nahrungssuche ständig in Bewegung waren. Stephen und ich glauben, dass wir als Erbe ein "eingebautes" Verlangen nach energiereichen Nahrungsmitteln wie Zucker und Stärke haben, weil man davon in der Natur nur wenig bekommt. **Unser Appetit ist auf einen aktiven Lebensstil ausgerichtet.** Die Überschüsse, die dieser Steinzeit-Appetit uns Büromenschen essen lässt, landen dann eben in Speichern, also Fettpolstern.

**Sie sprechen immer von einer optimalen Ernährung, einer "balanced diet". Wie sieht die nun aus?** Da gibt es mit Sicherheit Unterschiede je nach Alter, Lebensstil, Geschlecht und so weiter.

**Bei der Atkins-Diät** soll man so viel Fett essen, wie man will, und nur die Kohlenhydrate radikal reduzieren (Eskimos brauchen 70% Fett in der Gesamtnahrung!). Der Grund, warum Leute mit Atkins

abnehmen, liegt im automatisch hohen Proteinanteil solcher Diäten (soll aber 40% der Gesamtkalorien-Aufnahme nicht übersteigen). Die Protein-Sättigung setzt früh ein, und: **weil die Proteinregulation über die Fett- und Kohlenhydrat-Regulation dominiert**, fühlen wir uns insgesamt viel schneller satt und nehmen dann automatisch weniger Kalorien zu uns. (Atkins-Leute brauchen keine Kalorien zu zählen, weil sie durch ihre Fett-Eiweiß-Kost automatisch früher satt sind.

Vegetarier und Obst-Leute sind oft hungrig, denn: Kohlenhydrate machen hungrig, KH (Brot, Backwaren, Zucker) führen zu Fressattacken.

**Der Protein-Hebel-Effekt ist unserer Meinung nach entscheidend**, wenn man Strategien gegen die Übergewichtsepidemie entwickeln will. [Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung](#), 01.08.2004, Nr. 31/50

## EIWEISS = PROTEINE

Es geht um das rechte Maß! In unseren westlichen Industrieländern leiden fast alle Menschen an Kohlenhydratüberkonsum (Mehlsachen, Getreide, Zucker, Obst mit hohem Zuckeranteil). Daher haben Vegetarier oft eine Mangelversorgung an guten, hochwertigen Aminosäuren, Eiweißbausteinen und einen Mangel an den wichtigen essentiellen guten Fetten, also eine Unterversorgung an guten Fetten.

**Der Mensch kann Eiweiß kaum speichern** und bekommt Probleme mit dem Ausscheiden der Stoffwechsel-Abfälle (Leber: Ammoniak; Harnsäure...). Zu viel gespeichertes Eiweiß an Zellwänden ... erhöht den Blutdruck. Vegetarier ersparen sich zwar dieses Problem, weil sie fast ausnahmslos an Eiweißunterernährung leiden, dafür bekommen sie andere Probleme (durch Überkonsum von Kohlenhydraten, Getreide, Stärke, Obstzucker...).

Ganz allgemein gesagt:

**mindestens 20% bis allerhöchstens 40% der Nahrungsaufnahme sollen Proteine sein.**

Lajusticia Bergasa betont, **bei jeder Mahlzeit soll Eiweiß dabei sein**. Magnesium kann nur mittels Aminosäuren und Vitamin C aufgenommen werden. Keine der drei Mahlzeiten auslassen! Der Körper braucht eine gleichmäßige energetische Versorgung und auch beim Frühstück Eiweiß!

**Das Schwein: Gewarnt wird vor dem Fleisch aus Massentierhaltung:** Masttiere haben schlechteres Fett, als in der Natur frei laufende Tiere mit artgerechter Nahrung. W. Spiller und andere warnen vor der eiweißreichen Kuhmilch in allen Varianten (besonders beim Baby! Buch: "Macht Kuhmilch krank?"). **Ob Schweinefleisch** ungesund ist (Dr. Reckeweg; Gerhard Eckert; die Bibel 3.Mose 11,2-31), oder ob es beim Genuss von Schweinernem um Gesundheit geht, das ist und wurde eine Glaubensfrage, die an der Realität vorbei geht! Lies bei Udo Pollmer "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer" (268): **Das Schwein ist nicht ungesünder als andere Tiere**. Das Verbot in Islam und Judentum hat eher den Grund "Wasser- und Ressourcenverschwendung" - die verhindert werden sollte; **denn das Schwein ohne Schweißdrüsen braucht Kühlung durch Wälder und Wasser...** und es braucht solches Futter, das im Orient Mangelware wurde. Es wurde zum Konkurrenten des Menschen, es wurde geächtet. Die "kultische Unreinheit" hatte keine medizinischen Gründe. Die "Heiligen Kühe" im Hinduismus waren notwendig für Ackerbau... und durften deshalb nicht verspeist werden, so wie die raren Pferde, die für den Krieg benötigt werden und ganz schlechte Futtermittel sind.

**Beachte:** Wenn man in seiner täglichen Kost die Kohlenhydrate aus dem Ackerbau (Brot, Getreide, ...) radikal reduziert, wie es die Low-Carb-Anhänger tun, dann erholt sich die Leber (!) und sie kann mit den Purinen aus Schwein und Rind leichter umgehen. Fleisch ist für den Menschen dann weniger problematisch. Kwasniewski lobt das Eiweiß aus Ei und Schwein in höchsten Tönen und hat Erfahrung damit. Es kommt also auf den Zusammenhang an: die eine Menge beeinflusst die andere. Als ich noch viele KH (und Vollkornbrot) aß, vertrug ich vieles nicht, was ich jetzt sehr gut vertrage.

**Warnung vor Eiweiß-Mix:** Man nehme möglichst **nur eine Sorte Eiweiß bei einer Mahlzeit.**  
**Mische nicht Milch-Eiweiß mit Fleischeiweiß!** Sie haben unterschiedlich lange Verdauungszeiten ... (Pizza) (Funfact „METABOLIC BALANCE“; Galina Schatalova).

**Auszüge sind aus dem Buch von Fred W. Koch „Saure Nahrung macht krank“** Rheine: 1998; Seite 77 - 90: „Es kommt darauf an, dass die Nährstoffe (**Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett**) **in einem ausgewogenen Verhältnis** mit der Nahrung zugeführt werden, denn ein Mangel an irgendeinem Stoff **kann nicht** durch erhöhte Zufuhr eines anderen Stoffes ausgeglichen werden. Fehlt es an Eiweiß, kann man diesen Fehlbedarf nicht durch eine erhöhte Zufuhr von Zucker, Obst oder Fett ausgleichen ... **Die Nieren und die Poren können nicht jede Menge Harnsäure und Harnstoff ausscheiden.** Die nicht ausgeschiedenen Mengen bleiben im Körper zurück und erzeugen Krankheitserscheinungen, **Rheuma ...**“ (78). „Wenn **Pickel** auf der Haut erscheinen, ist das (oft) ein Zeichen der zu hohen Eiweißaufnahme (einer Übersäuerung). Wenn **Mandelentzündungen (Mittelohrentzündung, ...)** auftreten, ist das bereits ein ernster zu nehmendes Symptom, und beim Auftreten von Infektionskrankheiten jeder Art ist das Maximum der Schädigung erreicht“ (83).

(Anmerkung: Eskimos brauchen bei ihrer KH-armen Ernährung **70% tierisches Fett in der Gesamtnahrung**; von nur magerem Renntierfleisch könnten sie nicht überleben! Die Steinzeitjäger rotteten vor über 10.000 Jahren vor allem die größten Tiere aus, denn die hatten den wichtigen größten Fett-Anteil. Das Gehirn der Hominiden entwickelte sich vor 3 Mill. Jahren besonders durch das Essen von tierischen Fetten: Knochenmark, Gehirn erlegter Tiere).

**Der Bedarf an Eiweiß (80 ff)** ist „**eine sich stets verändernde Größe.** Es gibt unendlich viele Zwischenstufen der Muskelbeanspruchung - von schwacher Bewegung bis zu stärkster Beanspruchung (Sport) - **und dementsprechend schwankt auch der Eiweißbedarf. Er muss darum täglich dem Verbrauch angepasst werden. Im Gegensatz zu Fetten und Kohlehydraten, die im Körper gut gespeichert werden können, kann Eiweiß nur gering gespeichert werden.** Das ist ein sehr wesentlicher Punkt der Ernährungsphysiologie, der leider den Wissenschaftlern wie den Ärzten nicht bekannt zu sein scheint, denn sonst würden sie ihren Patienten andere Diätvorschriften geben, als man es heutzutage immer wieder beobachten kann.

**Bei vollkommener Bettruhe geht der Eiweißbedarf so stark zurück,** so dass der Kranke fast überhaupt kein Eiweiß braucht. Man muss sich bei dieser Erkenntnis wundern, **wie die Kranken mit Eiweiß überfüttert werden, was den Heilungsprozess sehr hinauszögert,** ja in vielen Fällen unmöglich macht und zu Verschlimmerungen der Krankheiten führt. (Anmerkung: Dr. R. Steintel warnte davor, den Kranken Eier zu geben. Der Ruhende, Bettlägerige Patient, kann nur ganz wenig Eiweiß verbrauchen).

**Wie viel Eiweißbedarf?** Wenn wir vom mittleren Eiweißbedarf ausgehen, den wir mit der Zahl X bezeichnen wollen, so ergibt sich folgendes Bild: Bei Ruhe sinkt diese Größe mindestens auf die Hälfte zurück, bei außergewöhnlicher Beanspruchung steigt sie auf das Doppelte oder noch mehr an. In algebraischer Darstellung ergibt sich also ungefähr: Ruhe / mittlere / starke Tätigkeit halbes-X / X / 2X, d.h. zwischen dem minimalen Verbrauch und dem maximalen Verbrauch kann der Eiweißbedarf also auf das Vierfache ansteigen. Dies erhellt den Irrtum der Formel, dass man den Eiweißbedarf eines Menschen nach seinem Körpergewicht abschätzen könne, z. B. 1 g pro kg.

Wenn wir uns klarmachen, wie der Zivilisationsmensch unserer Zeit seine Eiweißaufnahme einrichtet, so ergibt sich, dass er z.B. **an Festtagen, wenn er sehr wenig Muskelbeanspruchung hat, zu viele Mengen an Eiweiß zu sich nimmt,** während er an Werktagen mit erheblicher Beanspruchung wenig zu sich nimmt. Erfahrungsgemäß **erhöhen sich allein aus dieser falschen Eiweißaufnahme die Erkrankungen besonders nach den Festtagen.** Unsinnig ist auch, dem (kranken oder) alternden Menschen eine erhöhte Eiweißaufnahme zu empfehlen. Zahlreiche Erkrankungen des Alters, ... gehen auf Eiweißüberernährung zurück. (Wandmaker behauptet allerdings, dass da die "erhitzte Stärke und Brot" der Hauptschuldige sei).

Die Kunst, die jeder Mensch erlernen muss, ist die, seine Eiweißaufnahme seinem biologisch bedingten Bedarf (je nach gegebener Belastung) anzupassen.

Es ist auch wesentlich, die Eiweißaufnahme auf die Mahlzeiten richtig zu verteilen. Frühstück, Mittagsmahlzeit, Abendmahlzeit erfordern aus biologischen Gründen einen verschiedenen Anteil an Eiweiß. Schaub empfiehlt abends eher Eiweiß.

**Schäden durch übermäßige Eiweißaufnahme sind besonders dann häufig, wenn zugleich auch viele Kohlenhydrate (Brot, ...) gegessen werden** (Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite"). Iss Fleisch/Fisch nur "ohne Beilage" allein mit Gemüse.

Nimmt der Körper zu viel Eiweiß auf, so ist der Organismus überlastet, und die Zerfallsprodukte des Eiweißes, wie Harnstoff und Harnsäure, können über die Ausscheidungsorgane Nieren und Poren nicht restlos ausgeschieden werden, weil die Organe nur für bestimmte Mengen dimensioniert sind. Der Körper ist infolgedessen mit einem Überschuss an Harnsäure belastet, den er aus seinem Flüssigkeitshaushalt ausscheiden muss. Er hilft sich, indem er die Harnsäure „einlagert“ (**Zellulitis der Frauen = Eingelagerte Säuren und Schlacken**). Je mehr Säure mit der Nahrung aufgenommen wird (Obstsäuren), desto stärker werden die Harnsäureablagerungen.

Es sei in diesem Zusammenhang noch betont, **dass es keine Rolle spielt, aus welcher Nahrung das Eiweiß stammt**, das im Übermaß aufgenommen wird - tierisches ist sogar höherwertig. Vergleiche Dr. W. Lutz und Dr. Jan Kwasniewski: Bei der OPTIMALEN Kost ist das Verhältnis von Eiweiß / Fett / KH ungefähr 1 / 3 / 0,5 - also wenig Eiweiß (nur ein Fünftel) und ganz wenig Kohlenhydrate erlaubt: dadurch stellt der Stoffwechsel (so wie beim Fasten ohne KH) voll auf Fettverbrenner um. Die meisten Menschen essen zu viele KH und zu wenig gute Fette). Jede Kost die gegen Krebs hilft ist Kohlenhydratarm! Franz Konz empfiehlt Eiweißstoffe aus roher Wildpflanzennahrung, die Wucherung nicht anregen (eine Hungerleiderkost gegen Krebs). [Johanna Budwig](#) sagt hingegen, dass bei Krebs der Mangel an guten Fetten die Hauptursache sei! Sie empfiehlt eine Fett-Eiweiß-Kost - KH-arm!

**Fleisch ist dann ungesund, wenn im Fleisch noch die Zerfallsprodukte, Säuren und Schlacken des betreffenden Tieres enthalten sind: im Fleischsaft sind viele Säuren und Stoffwechselabfälle enthalten; der Saft des Fleisches ist vorher auszupressen, Fleischsuppen soll man grundsätzlich wegschütten.** Mongolen und Indianer hatten das Fleisch unter dem Sattel bis es ausgepresst und vom Saft befreit war).

In der heutigen Zeit geht ein guter Teil aller Krankheiten auf das Konto „**Kohlenhydratmast**“ **bei zu wenig Fett-Konsum. Es ist klar, dass bei schwerer körperlicher Arbeit die Eiweißaufnahme höher sein muss (bis zu 4x) - deshalb soll man werktags Fleisch essen, nicht am Ruhetag. Allgemein gilt: von der aufgenommenen Gesamt-Kalorienmenge darf nur maximal 40% Protein sein.**

### **Schäden durch zu geringe Eiweißaufnahme:**

Eigene Versuchsreihen, die über Jahre durchgeführt wurden, haben ergeben, dass auch zu geringe Eiweißaufnahme zu Schädigungen im Organismus führt (kommt bei Obsthköstlern, bei Veganern und Vegetariern öfters vor). Man findet in manchen Büchern Behauptungen, dass der Mensch z.B. nur von Pellkartoffeln existieren könne. Solche Ansichten sind nicht haltbar.

Eine zu geringe Eiweißaufnahme äußert sich zuerst im Auftreten von Kopfschmerzen. Man kann diese Erscheinung durch sofortige Einnahme von leicht verdaulichem Eiweiß, wie etwa frische, rohe Milch, ein rohes Ei oder ... beheben, wenn der Krampfzustand im Gehirn nicht schon zu weit fortgeschritten ist. Kopfschmerzen dieser Art sind nämlich nichts anderes als ein Krampfzustand. Viele Menschen bezeichnen sie als „vom leeren Magen kommend“. Ganz Unrecht haben sie damit nicht. In Wirklichkeit ist es der Mangel an Eiweiß, der durch das Warnsignal „Schmerzen“ gemeldet wird. Ein weiteres Symptom der zu geringen Eiweißaufnahme ist das Nachlassen der Leistung der Muskulatur.

Dies macht sich für den genauen Beobachter zuerst bei der Leistung der Augenmuskulatur bemerkbar“ (82). Kopfweg kann natürlich auch andere Ursachen haben (Dehydrierung, usw.)

**Eier haben das wertvollste Eiweiß; Eier führen nicht zu einem erhöhten Cholesterinspiegel!**

Guettner/Kwasniewski: „Bitte, nehmen Sie nur das Eigelb ohne Eiklar! Sie können 6 bis 20 Eigelb pro Tag essen, aber das Weiße (Eiklar) nur von einem Ei - das „Weiße“ von weiteren Eiern meiden!“

Bücher:

Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß (LOGI-Methode des Dr. Worm)" 2008 !

Jopp + Strunz „Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein“ München: 2004; 3-453-12002-7

Lothar Wendt "Die Eiweißspeicherkrankheiten" 2. Auflage, Haug Verlag, Heidelberg 1987

Lothar Wendt "Gesund werden durch Abbau von Eiweißüberschüssen" Schnitzer Verlag: 1995

T. Wendt "Eiweißfasten", 4. Auflage, Haug Verlag, Heidelberg, 1993

Peter Mayr / Dr. Harald Stossier "Gesund leben durch die Eiweiß-Abbau-Diät. Warum die Eiweißspeicher Ihres Körpers sie krank machen... 101 Rezepte nach F.X.Mayr" Haug Verlag, 2000

Pollmer, Udo "Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung" Kiepenheuer & Witsch, 2001

Pollmer, Udo "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Halbwahrheiten"; Pollmer "Wohl bekomm's" KiWi 632, 2001

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; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus und Kohlenhydrat-Überernährung) [Lexikon Wikipedia](#)

Worm, Dr. Nicolai "Täglich Fleisch. Auch der Mensch braucht artgerechte Ernährung" 2002

Jochims, Inke "Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen" 2., vollständig überarbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3-9808847-8-5 (über richtige Ernährung)

Funfack, Dr. med. Wolf „Metabolic Balance. Die Diät. Schluss mit Hungerkuren! Das individuelle Ernährungs-Programm." Südwest-Verlag, München (Er geht zu sehr nach glykämischer Last, nach GLYX, zu viel Soja und Hülsenfrüchte)

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

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen nur bei: [Heinrich A. Güttner](#), Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: +49 (0)711-5490628; Fax: +49 (0)711-5005309; [h.a.guettner@kabelbw.de](mailto:h.a.guettner@kabelbw.de) Auch auf englisch erhältlich [bei Guettner](#): "Optimal Nutrition" 176 Seiten; und: "Homo Optimus" 376 Seiten

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 3-907547-07-1 Schaub „Das Schaub-Kochbuch“ e-Mail: [info@schaub-institut.ch](mailto:info@schaub-institut.ch) [Schaub-Institut](#)

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" Heilung mit mehr Eiweiß + Mg + Vitamin C  
Lajusticia Bergasa "MAGNESIUM und Gesundheit" (Haut, Arthrose, Herz) ISBN 3-85068-324-9

Budwig, Dr. Johanna „Krebs. Das Problem und die Lösung" Sensei Verlag, ISBN 3-932576-640; (Omega-3-Fette, Kohlenhydratarme Öl-Eiweiß-Kost) [www.oel-eiweiss-kost.de](http://www.oel-eiweiss-kost.de)

Die ganze Bücherliste steht im Internet: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

Josef Stocker, Samerweg 11, AT 6067 Absam in Tirol Tel: 0043-(0)5223-57294-34 Fax: - 53603

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