

## Eiweiß ist das Wichtigste

(Proteine >> Protos = das Erste, das Wichtigste) proteine.pdf

Proteine werden aus zwanzig verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Es gibt tausende verschiedene Proteine - höchst wichtige für den Menschen bis höchst giftige.

### Es kursieren immer noch viele Irrtümer bezüglich Säuren-Basen: Siehe Stefan Schaub

Die biologische Wertigkeit eines Eiweißes wird durch den Anteil seiner essenziellen Aminosäuren bestimmt. Bei jeder Verdauung wird Fleisch etc. 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 76... Beim Zusammenbau zu menschlichen Proteinen fallen also beim Ei keine, hingegen bei Soja usw. erhebliche Mengen von Aminosäureresten an! **Diese Reste werden dann zum Aufbau nicht essenzieller Aminosäuren verwendet.** Nimm ruhig mehrere Dotter (Eigelb) pro Tag, aber 'das geronnene Weiße' nur von einem Ei" (rohes Eiklar wird völlig unverdaut wieder ausgeschieden). Das erhitzte Eiklar führt zu verschiedenen Allergien.

**Hühnerei-Allergien** treten bevorzugt im Säuglings- und Kindesalter auf. Diese frühkindlichen Allergien bestehen in der Regel ein bis zwei Jahre und „wachsen sich danach aus“. Im Erwachsenenalter sind Hühnerei-Allergien selten. Als Beschwerden treten Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle sowie Neurodermitis-Schübe oder Nesselsucht auf. Die Schwere der Symptome reicht von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zum anaphylaktischen Schock.

Dr. R. Steintel warnt vor dem Genuss von Eiern:

[http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

**Eiweiß (Protein) ist der Oberbegriff für** eine Nährstoffgruppe die in Nahrungsmitteln tierischer und pflanzlicher Herkunft enthalten ist. In seiner Beschaffenheit ist das Eiweiß der einzelnen Nahrungsmittel jedoch sehr unterschiedlich. Die vom Immunsystem gebildeten Antikörper, die mit für die allergische Reaktion verantwortlich sind, werden immer nur gegen ein ganz spezielles Eiweiß gebildet. Somit gibt es **keine allgemeine** "Eiweiß-Allergie", sondern nur eine Hühnereiweiß-Allergie, Kuhmilcheiweiß-Allergie etc.

Um Begriffsverwechslungen zu vermeiden, wird oft der weiße (klare) Teil des Hühnereis als **Eiklar** und **das Gelbe als Eidotter** bezeichnet. Der Begriff Eiweiß wird gezielt vermieden, da der Laie oftmals bei einer Hühnereiweiß-Allergie meint, es dürfte generell kein Eiweiß mehr verzehrt werden.

Der eindeutige Nachweis einer Hühnerei-Allergie wird durch einen Allergologen mittels verschiedener Haut-/Blutuntersuchungen (Prick, IgE) und diätetischer Verfahren erbracht. In Einzelfällen muss eine Provokation ergänzend durchgeführt werden. Die Therapie besteht in erster Linie aus einer Ernährungsumstellung. Nachdem durch den Allergologen eindeutig festgestellt worden ist, dass eine Hühnerei-Allergie vorliegt, müssen Ei- und Eiprodukte vom Speiseplan gestrichen werden.

Bei der Ernährungsumstellung sollten alle Eiprodukte gemieden werden: Frühstücksei, Eigelb, Eiklar, Rührei, Spiegelei, Eierstich, Pfannkuchen, Panaden, Kuchen mit Ei oder Omelette.

Durch ihre vielseitigen Eigenschaften werden Eier zusätzlich in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt, zum Beispiel: als Bindemittel in Teig- und Backwaren, Panaden, Mehl- und Kartoffelklößen, als Emulgator in Saucen, Cremespeisen, Mayonnaise, Eierlikör, als Klärmittel in Brühe, Aspik.

Beim Einkauf von verpackten Lebensmitteln achten Sie auf folgende Begrifflichkeiten im Zutatenverzeichnis: Ei-öl, Eiprotein, Flüssig-Ei, Flüssigeigelb, Flüssigeiweiß, Gefriererei, Trockenei, Trockeneiweiß, Trockeneigelb, (Ovo-)Albumin, Ovo-Protein, Simplese, Vollei, E 322 Lecithin (Ei), E 1105 Lysozym (Ei).

“Eiweiß“ im Rahmen der Nährwertanalyse (...Gramm (g) Eiweiß/ Protein) zeigt nicht die Verwendung von Hühnerei an. <http://www.daab.de/ernaehrung/huehnerai-allergie/>

Mehr über die Wichtigkeit von Eiweiß (Protein > protos > Das Erste!) <http://josef-stocker.de/welt2.htm> **unersetzbare Aminosäuren: [eiweiss\\_wichtig.pdf](#)**

### Es folgt ein Einschub vom 07. Mai 2013: **Meide alles vom Schwein!**

Kwasniewski, Lutz, Worm bis Schaub kennen leider NICHT **den großen und wesentlichen Unterschied zwischen Schweinefleisch und Grasfresser-Fleisch** (Schaf, Ziege, Kalb...): Auch andere warnen vor "**Tierischem Eiweiß**": das ist falsch, wir brauchen gewisse Aminosäuren aus Fisch und Fleisch. Sie müssten warnen vor dem (leicht verderblichen) Schweinefleisch.

Wer Gesundheit erlangen will, der **muss meiden:**

1. **Weizen** und jedes glutenhaltige Getreide: William Davis; David Perlmutter
2. **Tier-Milchprodukte** [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) Beachte: [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)
3. **Zucker, gesüßte Säfte, Süßstoffe...** Fruktose
4. **Reife Hülsenfrüchte:**
5. **Schweinefleisch** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)  
<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>  
Das Fleisch von Ziege, Schaf, Rind, und allen Gras-Fressern ist GESUND.
6. Zu viele Säuren in der Nahrung:
7. **Meie Eier:** Dr. R. Steintel [http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

Vegetarier: in ihrer Kost kommt nichts vom Schwein vor; sie könnten ruhig das Fleisch von Gras fressenden Tieren essen, und wären damit sogar gesünder! Der Vorteil einer rein vegetarischen Lebensweise liegt **nicht in der fleischfreien, sondern in der SCHWEINEFLEISCHFREIEN Diät** des Vegetariers; er kommt nicht in Gefahr Schweinefleisch zu sich zu nehmen und sich durch "Schweinernes" zu schaden. 07. Mai 2013

**Eier sind nur unbedenklich hinsichtlich CHOLESTERIN**, aber mehrere Eier pro Tag können wegen dem Eiklar zu Entzündungen (Immunreaktionen bei manchen Menschen) führen. Das Eiklar ist der gefährliche Teil vom Ei und führt bei manchen zu Übersäuerung, Allergien oder Entzündungen. Der Dotter ist unproblematisch.

### **Warnung vor dem Saft im Fleisch,**

**Warnung vor Fleischsuppen, Kraftbrühen, Bouillon, Sülze, Haussulz: diese erzeugen Gicht, Rheuma usw. Fleisch vom Schwein ist prinzipiell ungesund und zu meiden.**

**Sülze oder Sulz** (sulza, „Salzwasser“) ist ein kaltes Gericht aus Fleischstückchen, die in [Gelee](#) eingelegt sind. [Sülzwürste](#). "Bauern-Presswurst". Eine andere Bezeichnung dafür ist das jeweilige Lebensmittel in [Aspik](#).

Zur Zubereitung wird z. B. [Fleisch vom Schwein](#) wie etwa [Schweinskopf](#) als so genannte [Maske](#) oder [gepökeltes Kalbfleisch](#) mit [Suppengrün](#) und [Kalbsfuß](#) in Wasser gegart, in Stücke geschnitten, die Brühe (=Fleischsuppe) geklärt sowie mit [Weißwein](#) (je nach Rezept auch [Essig](#)) und falls notwendig mit [Gelatine](#) ergänzt. Anschließend wird in einer Form etwas Brühe gekühlt, bis sie erstarrt ist, das Fleisch und etwas von dem Gemüse hinzugegeben, alles mit der restlichen Brühe aufgefüllt und wieder gekühlt. Eine kompakte Sülze aus Schweinefleisch in Wurstform ist der weiße [Presskopf](#). Das [Sülzkotelett](#) ist ein ganzes, in Gelee eingegossenes [Kotelett](#).

Artgerechte biologische Tier-Haltung und Fütterung ist Voraussetzung. **Masttiere haben schlechteres Fett, als in der Natur frei laufende Tiere, die noch eine artgerechte Nahrung erhalten.** W. Spiller, Jane Plant und andere warnen vor der Kuhmilch in allen Varianten.

**Warnung vor Soja: Phytin-Säure!** <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

**Warnung vor dem Genuss von Eiern** siehe Dr R. Steintel

### **Schweinefleisch??**

Wer das Fleisch des Alles-Aas-Fressers Schwein total meidet und das von Grasfressern bevorzugt, der macht gesundheitlich einen großen Schritt vorwärts. **Es warnen vor Schweinefleisch:**

Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit" [Broschiert] 48 Seiten; Aurelia, 12. Auflage 2001; ISBN: 978-3922907060

Iatroudakis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert" [deutsch] 300 Seiten: Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848226542 (Seite 42 bis 50: Schwein total meiden)

Rubin, Jordan "Des Schöpfers Kost" 270 Seiten; Müller, Greifswald: 2007; ISBN: 978-3000201301 (Reine und Unreine Tiere laut Bibel: Das Schwein muss man meiden - nur deswegen sind Vegetarier im Vorteil.)

### **Eiweiße machen satt**

Proteine machen satt, weil ihre ausreichende Zufuhr für uns lebenswichtig ist. Im Jahr 2005 wurde nun auch der Mechanismus des Sattwerdens geklärt. Im Tierexperiment und auch aus Untersuchungen mit Menschen ist spätestens seither bekannt, dass sowohl die Wahl der Nahrung als auch bei der Entscheidung, wie viel verzehrt wird, eine angemessene Versorgung mit Proteinen als Maßstab im Mittelpunkt steht - **es wird so lange gegessen, bis eine bestimmte Proteinmenge aufgenommen worden ist** (Anmerkung: Eiweiß sättigt, Kohlenhydrate machen hungrig).

Dies erklärt, warum das Schaub Gesundheitssystem funktioniert und man dabei Gewicht verliert. Jetzt hat ein internationales Forscherteam gezeigt, dass ein Sättigungshormon namens PYY als Antwort auf Proteinzufuhr den Hunger drosselt. PYY wird nach der Mahlzeit im Darm produziert und ins Blut ausgeschüttet.

Im Rahmen der Studie bekamen die Versuchspersonen eine Mahlzeit, die entweder viel Protein, viel Fett oder viele Kohlenhydrate enthielt, die in der Mahlzeit enthaltene Kalorienmenge war jedoch immer gleich. Anschließend wurden die Probanden nach dem Grad ihrer Sättigung befragt. Jene Studienteilnehmer, die die proteinreiche Mahlzeit erhalten hatten, berichteten dabei von der deutlichsten Sättigung. Bei ihnen stieg auch die Menge PYY im Blut nach der Mahlzeit am stärksten an.

Diese Arbeit bietet die Erklärung, warum Menschen bei der "Schaub Kost" das Gewicht reduzieren. Eiweiß ist für unseren Körper derart wichtig, dass dieser so lange Hunger signalisiert, bis der Bedarf gedeckt ist. Unser Essenstrieb ist sehr stark... (Bis hierher aus: Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle" Seite 94) **Diesen Text als pdf:** [eiweiss\\_wichtig.pdf](#)

Nach Prof. Birkenmeier (Leipziger Biochemiker), brauchen wir die KH der Agrarrevolution (Getreide, Zucker) eigentlich gar nicht, wohl aber Eiweiß und Fett. Der Ackerbau ist uns zum Verhängnis geworden. Getreidenahrung ist aus der Not und nur für die Not am Ende der Steinzeit "erfunden" worden. Durch das lagerfähige Getreide (Brot) wurden Städte und die Entwicklung der Kultur ermöglicht, aber auf Kosten der Gesundheit (Dr. W. Lutz). Alle Säugetiere, einschließlich Mensch, gedeihen am besten mit:

nach Kalorien berechnet 60 - 70% Fett, 15% Eiweiß und 20% Kohlenhydraten (möglichst enzymreicher Frischkost). Auch Pflanzenfresser (Kuh, Schaf) ernähren sich mit einem so hohen Fettanteil, weil Bakterien im Pansen... das Gras fermentieren, sodass im Verdauungstrakt 60% Fett zur Verfügung stehen - siehe Paul Jaminet und Mark Sisson.

## Sättigungsgefühl: Der Eiweiß-Hebel-Effekt

**Das Sättigungsgefühl orientiert sich am Anteil von Protein in der Mahlzeit. Eiweiß sättigt. Kohlenhydrate (Brot, Zucker, Zerealien) machen hungrig!**

**Frühstück und/oder Abendessen nur Obst oder KH, das ist eindeutig falsch!**

Proteine sollen bei jeder Mahlzeit dabei sein, beim Abendessen sollen sie den Hauptteil ausmachen (Kwasniewski, Schaub, Lutz...) [magnesium.pdf](#)

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 Oxford-Kollegen Stephen Simpson auf die Idee vom **Protein-Hebel - 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? Sie sagen, 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 (Fett/Fleisch-Kost). Allein die Atkins-Leute durften sich immer satt essen und nahmen doch am meisten ab - weil sie früher satt waren!).

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

Eine entscheidende. Wir können **Überschussenergie** nicht einfach verbrennen. 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 aus der Steinzeit 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.

**Bei der Atkins-Diät** soll man so viel Fett essen, wie man will, aber die Kohlenhydrate pro Tag radikal reduzieren (Eskimos brauchen 70% Fett in der Gesamtnahrung!). Der Grund, warum Leute mit der Atkinsdiät abnehmen, liegt im Proteinanteil solcher Diäten (Eiweiß soll aber 40% der Gesamt-Kalorien-Aufnahme nicht übersteigen). Die Protein-Sättigung setzt früh ein, und: **weil die Proteinregulation über die Fett- und Kohlenhydrat-Regulation dominiert**, fühlen wir uns insgesamt mit Eiweiß viel schneller satt und nehmen dann automatisch weniger Kalorien zu uns. (Atkins-Leute brauchen keine Kalorien zu zählen, weil sie durch ihre Kost automatisch früher satt sind.)

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

Die Fragen stellte Richard Friebe; Text: [Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung](#), 01.08.2004, Nr. 31/50  
Sehr wichtig ist das Sättigungs-Gefühl um abzunehmen. Das wird aber arg gestört durch Glutamat, das als Geschmacksverstärker der Wurst und vielen Lebensmitteln aus der Fabrik zugesetzt wird.

## Eiweiß = Proteine 2010

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



Ana Maria Lajusticia Bergasa betont: **bei jeder Mahlzeit soll Eiweiß dabei sein**. Magnesium kann nur mittels Aminosäuren und Vitamin C aufgenommen werden. Keine der drei Mahlzeiten soll ohne Eiweiß sein! Der Körper braucht eine gleichmäßige energetische Versorgung (3 Mahlzeiten) und auch beim Frühstück Eiweiß!!

Abnehmen: Abends und Frühstück vorwiegend Proteine (und Fett) nehmen und beim Frühstück keine KH, dann hält die Fettverbrennung noch den Vormittag an. KH beim Frühstück würden die Fettverbrennung sofort stoppen (beachte das Buch von Dr. med. Hardy Walle "Leicht abnehmen" 4/2013 und: **Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein"** 232 Seiten, Heyne, München: 2./2014; ISBN: 978-345312002-0 ).

**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 ...

(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.

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.

Iss Fleisch/Fisch nur allein mit Gemüse" **ohne KH-Beilage**". Beachte: Bei jedem Frühstück und Abendessen sollen vorzüglich Proteine verspeist werden! Beachte dazu: [magnesium.pdf](#) Olaf ADAM empfiehlt eine Zucker - Fett - Trennkost! Die eine Mahlzeit nur KH - die andere nur Fett/Eiweiß. Tierisches Eiweiß ist höherwertig.

Die meisten Menschen essen **zu viele KH und zu wenig gute Fette**. Jede Kost die gegen Krebs hilft ist Kohlenhydratarm!

[Johanna Budwig](#) sagt, dass der Mangel an guten Fetten bei Krebs die Hauptursache sei! Sie empfiehlt eine Fett-Eiweiß-Kost, das ist 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.**

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

Eigene Versuchsreihen, die über Jahre durchgeführt wurden, haben ergeben, dass eine zu geringe Eiweißaufnahme zu Schädigungen im Organismus führt (kommt bei Obstrohköstlern, 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 ... 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). Kopfweh kann natürlich auch andere Ursachen haben (Dehydrierung, usw.). Aus: Fred W. Koch „Saure Nahrung macht krank“

### **Eier von artgerecht gehaltenen Hühnern:**

Eier führen nicht zu einem erhöhtem Cholesterinspiegel - auch tierisches Schmalz nicht !

Trotzdem warnt Dr. Steintel vor Eiern (Aufbau-Eiweißen) [http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

# Milch und Prostatakrebs

in Zusammenarbeit mit Professor Dr. Bodo C. Melnik, Universität Osnabrück

Es verdichten sich die Beziehungen zwischen erhöhtem Milch– bzw. Milcheiweißkonsum, Prostatakrebs und Brustkrebs. Diese Zusammenhänge werden begreiflich, wenn Milch nicht ausschließlich als Nahrungsmittel, sondern **als hormonaktives Signalsystem der Säugetiere** verstanden wird. Stark vereinfacht lässt sich der Signalweg, der durch Milch angestoßen wird wie folgt beschreiben:

Von zentraler Bedeutung für die **Signalfunktion** der Milch sind nicht die in der Milch enthaltenen Hormone wie das Wachstumshormon IGF–1, sondern die im Milcheiweiß enthaltenen wachstumsfördernden **Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin**.

Leucin ist im Molkenprotein bis zu 14 % enthalten. Molkeprotein ist nicht ohne Grund blitzschnell verdaulich und setzt die genannten Aminosäuren innerhalb von Minuten frei.

Leucin ist mit Abstand die häufigste in Milch vorkommende Aminosäure, deren Anteil etwa 3,50 g je Liter Vollmilch beträgt. Die Aminosäuren sind die eigentlichen Botenstoffe der Milch; sie werden innerhalb von Minuten in die Blutbahn aufgenommen und treiben dann beim Empfänger die Bildung des Hormons Insulin in der Bauchspeicheldrüse an, das nach dem Konsum von Milch sprunghaft im Blut ansteigt. (Erhöhter Insulinspiegel ist geradezu die Krankheit, die zu den meisten Zivilisationskrankheiten führt: Metabolisches Syndrom)

Anhaltender Milchkonsum, vor allem das Käseeiweiß Kasein, steigert den Blutspiegel des von der Leber gebildeten IGF–1.

Insulin, IGF–1 und die genannten Aminosäuren treiben dann in der Zelle den Zentralschalter des Wachstums, das Enzym **mTORC1** [mammalian target of rapamycin complex 1] an.

Zwar enthalten Fleisch und Fisch ebenfalls reichlich Leucin, dieses gelangt aber viel langsamer in den Stoffwechsel als die Aminosäuren der Milch. So weist Milcheiweiß einen insulinämischen Index von über 100 auf, wohingegen der von Fleisch nur bei 50 liegt. Milcheiweiß ist somit ein insulinotropes, **mTORC1–aktivierendes Signaleiweiß, wohingegen Fleisch und Fisch Struktureiweiße sind**, die eine viel geringere mTORC1–Aktivierung hervorrufen.

Der Mensch als Jäger und Sammler hatte während seiner paläolithischen Entwicklungsphase praktisch nur Zugriff auf für ihn nützliche Struktureiweiße (Fleisch von Tieren).

Nach der neolithischen Revolution, also nach der Etablierung von Viehwirtschaft und Ackerbau **begannen die Signaleiweiße der Milch (und der Gluten** von Getreide) eine (verhängnisvolle) Rolle in der menschlichen Ernährung zu spielen.

Wer sich mit dem Einfluss von Milch und Milchprodukten bei der Entstehung oder Förderung von Akne, Diabetes und Tumoren, speziell Prostata- und Brustkrebs, beschäftigen will, ist mit den Veröffentlichungen von Bodo Melnik und Loren Cordain im Fokus der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse

(The impact of cow's milk–mediated mTORC1–signaling in the initiation and progression of prostate cancer. Melnik BC, John SM, Carrera–Bastos P, Cordain L.–Nutr Metab (Lond). 2012 Aug 14;9(1):74. Quelle: [http://www.milchlos.de/milos\\_0813.htm](http://www.milchlos.de/milos_0813.htm)

**Buch: Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank?"** 171 Seiten; Natura Viva 2/2010; ISBN: 978-3898810326 vergriffen



Wolfgang Spiller überzeugt in seinem Buch durch seine Aufzeichnung der Vorgeschichten der Erkrankten.

Die Milch wird heute, ohne dass uns allen das bewusst ist, und auch bei Spiller kommt es nicht vor, hauptsächlich von trächtigen Kühen gewonnen und enthält in großen Mengen Progesteron.

Näheres dazu in dem bekannten Buch von Maria Rollinger. [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)

Dieses Progesteron, auch als Gelbkörperhormon bekannt, ist ein wichtiges Schwangerschaftshormon, das die Bildung vieler für den Embryo wichtiger Proteine unterstützt. Ein gut untersuchtes Protein ist das VEGF, das die Bildung von Gefäßen bewirkt, die für den Embryo wichtig sind.

Für Kinder und Erwachsene, die ihre Gefäße ja schon haben, ist dieser unter Einfluss von Progesteron gebildete Gefäßbildungsfaktor dagegen krankmachend.

Ich habe mir nun einige, die von Wolfgang Spiller mit Erfolg durch Vermeidung von Milch behandelte Krankheiten angesehen und tatsächlich kann man bei ihnen das irregulär unter dem Einfluss der Progesterone aus der Milch trächtiger Kühe gebildete VEGF nachweisen.

Bei Neurodermitis (heute Atopisches Ekzem genannt) findet sich das VEGF um das 25fache erhöht (Zhang Y 2006), aber auch in Nasenpolypen, bei Krebserkrankungen wie Darmkrebs und Brustkrebs und in den Organen, die bei Diabetikern von Spätschäden betroffen werden, nämlich in der Netzhaut des Auges, die durch unter VEGF Einfluss einsprossenden Gefäßen zerstört wird, wie auch in den Nieren, die bei vielen Diabetikern auf die Dauer versagen.

Wolfgang Spiller sind auch die vielen schwerwiegenden Infektionskrankheiten, die vor der Erkrankung bei seinen Patienten auftraten aufgefallen. Wie sind sie zu erklären?

Das Progesteron aus der Milch trächtiger Kühe behindert die zelluläre Immunantwort, um Angriffe des mütterlichen Immunsystems auf den Embryo zu verhindern. In der Schwangerschaft sehr sinnvoll. Nicht so beim nichtschwangeren Kind oder Erwachsenen. Beide können Infektionen und Tumore, die durch die Natürlichen Killerzellen, einem wichtigen Arm der Immunabwehr bekämpft werden müssen, nicht genügend angreifen. Denn durch das durch progesteronabhängig hergestellte Protein MUC1, auch als Tumormarker CA-15-3 bekannt, werden die Killerzellen behindert, obwohl gar kein schützenswerter Embryo vorhanden ist. [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

## **Fett macht schlank**

Schaub: Die Annahme, unsere Nahrungsfette seien für Übergewicht verantwortlich, **ist falsch** und durch namhafte Wissenschaftler experimentell widerlegt. So haben Prof. Wieland in München sowie Prof. Huth und Dr. Kaspar an der Universität Giessen in Tierversuchen und beim Menschen - insbesondere fettsüchtigen Patienten - den Beweis erbracht, dass sogar bei übermäßiger Fettzufuhr (aber nur gute Fette) kein Gewichtsanstieg, sondern eine Gewichtsabnahme zu verzeichnen ist, **wenn die Kohlenhydrate gemieden werden**. Einschub:

Beachte: **Dick ist gesund und schön ... ABER: Die Pfunde dürfen nicht aus Sondermüll bestehen!**

**Entscheidend ist: Dick ist gesund** - aber wenn die Kilos aus Sondermüll bestehen, dann gilt: **SONDERMÜLL-Übergewicht macht krank**. Menschen mit SONDERMÜLL-Übergewicht gehen erhebliche Risiken ein. Weil Ihre Kilos aus giftiger Schlacke bestehen (und die kann der Mensch

auch beim Fasten nicht verwerten oder abbauen. <http://www.viptamin.com/de/gesund-abnehmen-paket.html>

Stefan Schaub: Wir konstatieren bei unserer ausreichend fetthaltigen, **aber kohlenhydratarmen** Ernährung immer eine Regulierung des Körpergewichts. Bei Einhaltung der Anweisungen (für eine LOW-CARB-ERNÄHRUNG) verlieren Übergewichtige innerhalb eines Jahres 15 bis 25 Kilo und können ihr neues Gewicht auch problemlos halten. Die unerwünschte und unästhetische Zellulitis an Schenkeln, Hüften und Oberarmen verschwindet. Wenn der Organismus die für die Lebensfunktionen und für die **Arbeitsleistung erforderlichen Kalorien in Form von Fett und Eiweiß statt als Kohlenhydrate** zugeführt bekommt, ergibt sich offensichtlich eine andere Stoffwechselsituation.

**Eiweiß: Proteine machen satt - hingegen aber: Kohlenhydrate machen hungrig > KH führen zu Fressattacken.** Im Jahr 2005 wurde der Mechanismus des Sattwerdens besser geklärt. Es ist nun bekannt, dass sowohl bei der Art der Nahrung als auch bei der Entscheidung, wie viel verzehrt wird, eine angemessene Versorgung mit Proteinen als Maßstab im Mittelpunkt steht - **es wird so lange gegessen, bis eine bestimmte Proteinmenge aufgenommen worden ist.**

Dies erklärt, warum Low-Carb (ohne Kalorienzählen) funktioniert und man dabei Gewicht verliert; man wird früher satt und speichert keine überflüssigen KH als Fett. Jetzt hat ein internationales Forscherteam gezeigt, dass ein Sättigungshormon namens PYY als Antwort auf Proteinzufuhr den Hunger drosselt. PYY wird nach der Mahlzeit im Darm produziert und ins Blut ausgeschüttet. Im Rahmen der Studie bekamen die Versuchspersonen eine Mahlzeit, die entweder viel Protein, viel Fett oder viele Kohlenhydrate enthielt, die in der Mahlzeit enthaltene Kalorienmenge war jedoch immer gleich. Anschließend wurden die Probanden nach dem Grad ihrer Sättigung befragt. Jene Studienteilnehmer, die die proteinreiche Mahlzeit erhalten hatten, berichteten dabei von der deutlichsten Sättigung. Bei ihnen stieg auch die Menge PYY im Blut nach der Mahlzeit am stärksten an. Diese Arbeit bietet die Erklärung, warum Menschen bei der fetten, kohlenhydratarmen "Schaub Kost" das Gewicht reduzieren. Eiweiß ist für unseren Körper derart wichtig, dass dieser so lange Hunger signalisiert, bis der Bedarf gedeckt ist. Unser Essenstrieb ist sehr stark. **Bis hierher aus Seite 94 von: Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant.**

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

Dieses Buch kommt im Juni 2015 überarbeitet und neu heraus: "Die Krankheitsfallen"

### Bücher die ich empfehle:

**Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein"** 232 Seiten, Heyne, München: 2./2014; ISBN: 978-345312002-0 (Leider zu viel Vollkorn, gegen tierisches Fett; **aber sehr gut über Eiweiß**)

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** ISBN: 978-3-907547120 Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**Fleisch ist kein Säurebildner!** [http://josef-stocker.de/acid\\_PRAL-tabelle.pdf](http://josef-stocker.de/acid_PRAL-tabelle.pdf)

Säuren meiden: [http://www.schaub-institut.ch/kcfinder/upload/files/Schaub\\_Leseprobe\\_def.pdf](http://www.schaub-institut.ch/kcfinder/upload/files/Schaub_Leseprobe_def.pdf)

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies + Co."** 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113 (Verlust bewusster Kontrolle durch ein unterernährtes Vorderhirn)

**Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"** 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870; Originaltitel: [The Vegetarian Myth](#) (Eine Veganerin hat sich bekehrt)

**Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können"** 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären.)

**Dollé, Romy "Gute Fette - Böse Fette"** 224 Seiten; Werd Verlag: 2014; ISBN-13: 978-3859327351

**Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"** 144 Seiten; Amazon CreateSpace: 2012; ISBN: 978-1477551721; BoD: 2012; ISBN: 978-3848207923 Grundlagen von Low-Carb-Diäten, Zuckersüchtigkeit des Gehirns und Wiedererlangung der Ketolysefähigkeit. [http://www.miginfo.de/molmain/main.php?sites\\_index=1](http://www.miginfo.de/molmain/main.php?sites_index=1)

**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: 978-3-442173587 (Meide alle Getreide, Weizen)

**Davis, W. "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; Englisch: "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat" [drPerlmutter.com](http://drPerlmutter.com)

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

**Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen"** (Gegen den Fett-Mythos) 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Low-Carb-High-Fat; [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de)

**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 <http://www.keto-bei-krebs.de/>

**Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit"** [Broschiert] 48 Seiten; Aurelia, 12. Auflage 2001; ISBN: 978-3922907060 <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>

**Schweinefleisch total meiden:** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

Der Bibeltext [http://josef-stocker.de/Schwein\\_Levitikus11.pdf](http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf)

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

**LOW-CARB ergänzen mit PALEO:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Iatroudis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert"** [deutsch] 300 Seiten; Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848226542 (Seite 42 bis 50: Schwein total meiden) <http://der-paleo-lifestyle.de/>

**Worm, Nicolai "Menschenstopfleber: Die verharmloste Volkskrankheit Fettleber. Das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt"** 187 Seiten; Systemed: Juni 2013; ISBN: 978-3927372788 (Kohlenhydrate machen fett: Gänse mästet man mit Mais und Zucker; Schweine mit Kartoffeln)

**Schädlichkeit von Fruchtzucker (Obst, Honig...):** <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

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

**Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein"** Systemed Verlag: 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

**Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co"** 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>  
<http://www.coconutresearchcenter.org/> <http://www.virgin-coconut-oil.de/>

**Hermanussen, Michael "Der Gefräßig-Macher: Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt und warum wir immer dicker werden"** mit: Ulrike Gonder; Stuttgart: 3/2012; ISBN: 978-3777622262 (Das Sättigungsgefühl entscheidet - wird durch Glutamat betrogen)

**Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge, das Märchen vom bösen Cholesterin“**

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

**Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!"** Kopp-Verlag: 2009

**Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, 17x22 cm (tiefgründig über Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten: anabole + katabole Stoffwechsellage müssen jeweils mit einbezogen werden. Die Wichtigkeit hoch ungesättigter Omega-3-Fettsäuren; Eine Ehrung für Prof. Johanna Budwig, Prof. J. Schole; Prof. Max Lüscher...)

**Coy, Johannes "Die 8 Anti-Krebs-Regeln: Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen"** 192 Seiten; Gräfe und Unzer: Februar 2011; ISBN: 978-3833821349

**Krebs über Wasseradern:** [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

Tiermilch meiden: [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Die Wahrheit über gesättigte Fette, wertvolle Homepage:** [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

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

**Eiweiß ist das Wichtigste! Protos > Proteine:** [eiweiss\\_wichtig.pdf](http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf)  
<http://josef-stocker.de/welt2.htm>

**Dr. R. Steintel** [http://josef-stocker.de/steintel\\_reinhard\\_50pag.pdf](http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

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

Die ganze Bücherliste: [litera1.htm](http://josef-stocker.de/litera1.htm)