

Biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißarten

(Proteine >> Protos = das Erste, Wichtigste)

(gesund8.htm)

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!

Beachte Stefan Schaub: Eiweiß, Fleisch, Ei... sind basisch, sie übersäuern dich nicht!

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. Es gibt wirklich unzählige Arten von Eiweiß.

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, Gluten-Allergie etc.

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 Allergien oder Entzündungen. Heidrun Schaller betont **Abwehrstoffe im Eiklar** (Lysozym) um den Dotter vor Mikrobenbefall zu schützen - "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" Seite 167. Der Dotter ist für die meisten Menschen unproblematisch. 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. (Aus Deutscher-Allergie- und Asthma-Bund) 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.

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: Eiöl, Eiprotein, Flüssigei, Flüssigeigelb, Flüssigeiweiß, Gefrierei, Trockenei, Trockeneiweiß, Trockeneigelb, (Ovo-)Albumin, Ovo-Protein, Simplese, Vollei, E 322 Lecithin (Ei), E 1105 Lysozym (Ei).

Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Das Schwein ist nicht zu tolerieren - meide es total:

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

Kwasniewski, Lutz, Worm, Steintel... bis Schaub kennen leider NICHT **den großen und wesentlichen Unterschied zwischen Schweinefleisch und Grasfresser-Fleisch** (Schaf, Ziege, Kalb...): Auch andere Ernährungsgurus warnen vor "**Tierischem Eiweiß**": das ist falsch, wir brauchen solches. Sie müssten nur vor dem Schweinefleisch warnen, und der gewinnsüchtigen Massentierzucht.

In der Kost der **Vegetarier** kommt nichts vom Schwein vor; aber 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. 07. Mai 2013

Gewarnt wird vor dem Fleisch aus Massentierhaltung: Masttiere haben schlechteres Fett, als in der Natur frei laufende Tiere mit artgerechter Nahrung.

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

1. **Weizen** und jedes Getreide (Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste). William Davis "Weizenwampe"; W. Lutz

2. **Schweinefleisch** http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit> Der Bibeltext

http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

Das Fleisch von Ziege, Schaf, Rind, und allen Gras-Fressern ist GESUND.

3. **Milch bringt viele Krankheiten** http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf www.milchlos.de

4. **Zucker, gesüßte Säfte Süßstoffe** ... <http://josef-stocker.de/>

Empfehlung: LOW-CARB ergänzt mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Sättigungsgefühl: Der Eiweiß-Hebel-Effekt

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

Die 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 futtern, 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 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 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.

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!

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.

Anmerkung: Eskimos brauchen bei ihrer KH-armen Ernährung **70% tierisches Fett in der Gesamtnahrung**; von nur magerem Rentierfleisch könnten sie nicht überleben! Das Gehirn der Hominiden entwickelte sich vor 3 Mill. Jahren besonders durch das Essen von tierischen Fetten: Knochenmark, Gehirn erlegter Tiere. (Kokosöl wird als Gehirnnahrung empfohlen; auch gegen Alzheimer)

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.

Bei vollkommener Bettruhe geht der Eiweißbedarf so stark zurück. 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.)

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.**

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

Schäden durch übermäßige Eiweißaufnahme sind besonders dann häufig, wenn zu wenig Fett und zugleich auch zu viele Kohlenhydrate (Brot...) gegessen werden (Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite"). Iss Fleisch/Fisch nur "ohne (Getreide-) Beilage".

Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

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**, wenn es im Übermaß aufgenommen wird - tierisches ist sogar höherwertig und weniger schädlich. 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 sind wenig Eiweiß (nur ein Fünftel) und ganz wenig Kohlenhydrate erlaubt: dadurch stellt der Stoffwechsel (so wie beim Fasten ohne KH) voll auf Fettverbrennung um. Die meisten Menschen essen zu viele KH und zu wenig gute Fette). Jede Kost die gegen Krebs hilft ist Kohlenhydratarm und total ohne Schweinefleisch! 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 - bei Krebs auf jeden Fall kohlenhydratarm (siehe Dr. J. Coy) !

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). Sie hatten keine Schweine.

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 und dazu unbedingt auch Fett.** .. ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

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 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, 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. 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.)

Bücher:

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!**

Leseprobe: Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

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

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

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

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

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/>

Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit" 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

Der Bibeltext http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

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) <http://der-paleo-lifestyle.de/>

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Venesson, Julien " Paléo Nutrition" (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

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

Jaminet, Paul & [Shou-Ching Jaminet](#) "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" [engl.] 428 Seiten, Dez. 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2; The most Toxic Foods: Cereals, Grains, Wheat, Corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils. www.perfecthealthdiet.com

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

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)

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung der letzten Jahrzehnte)

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](#)

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

Becker, Jürgen A. "Schlank & gesund durch mehr Fett: Wie ich mit LCHF über 50 Kg abgenommen habe"
308 Seiten; Books on Demand: Dezember 2012; ISBN: 978-3848229710 (Low-Carb)

Froböse, Ingo "Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf schlank um" 176
Seiten; GRÄFE UND UNZER: 5. Aufl. 2015; ISBN: 978-3833834981 Größe: 17,2 x 1,7 x 23,4 cm (30 Seiten Re-
zepte) Bewegung Myokine und Mitochondrien.

**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, Halb-
wahrheiten"; Pollmer "Wohl bekomm's" KiWi 632, 2001**

Die Wahrheit [über gesättigte Fette](#) wertvolle Homepage: www.westonaprice.org

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

Tierische Omega-3 Fettsäuren sind wichtig: http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

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

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

Dies und mehr über Eiweiß: <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/gesund8.htm>

im Internet: proteine_gesund8.pdf

proteine.pdf