

Reflux, Saures Aufstoßen, Gastritis, Zwölffingerdarm...

"Sodbrennen", Speiseröhren-Entzündung, Magengeschwür, Hiatushernie... Duodenum

Meide: Brot, Mehlsachen, Süßigkeiten, Fabrik-Zucker, Schokolade, Getreidebreie, Milch

... **suche eine stärkemehlarme Frischkost** (Low-Carb = High-Fat, Steinzeitdiät hat sich bewährt.).

Frischkost heilt: frisch geerntet, frisch geschlachtet, frisch zubereitet (nicht aufgewärmt...).

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

Wasser trinken hilft gegen Sodbrennen, gegen Wadenkrämpfe...

Der persische Arzt Dr. Batmanghelidj heilte viele von Sodbrennen und Gastritis durch den Rat:

Trinken sie Wasser (dazu etwas Salz!) die Schmerzen sind Schreie nach Wasser! wasser3.pdf

Helico Bacter Pylori war bei mir nicht die Ursache, **Vollkorngetreide und Fabrik-Zucker sind die Hauptschuldigen bei Refluxösophagitis und Sodbrennen. Zu viele KH (Stärke, Backwaren, Zucker, Mais-Sirup, Fruktose, Fabrikkost.) ...**

Seit Erfindung des Ackerbaus sind die KH, Getreide... dein Feind.

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre wurden von Dr. Lutz reihenweise durch Beschränkung der Kohlenhydrate (Backwaren) geheilt. Auch Walter Sommer ruft: **meide Getreidebreie, Müsli...** Noch klarer lesen wir bei Wandmaker Helmut und **Dr. Jan Kwasniewski** ("Optimal essen" Seite 131): **"Die Übersäuerung des Magensaftes entsteht durch die übermäßige Produktion von Kohlendioxid in den Magen-zellen. Ein Überschuss an Kohlendioxid produziert einen Überschuss an Kohlensäure ... Die Ursache für die Überproduktion von Kohlendioxid im Magen ist eine Ernährung mit viel Brot, Stärke...**, die eine Verarbeitung von Glukose im so genannten Pentosephosphatzyklus in den Magenwänden erzwingt. In diesem Prozess **entsteht schnell viel Kohlendioxid**". Der Rohstoff für die Salzsäure wird bei einer Reduzierung der Kohlenhydrate (Low-Carb-Ernährung ohne Getreide), völlig vermieden und die Magen-Darm-Geschwüre heilen. **Bekanntlich ist Salzsäure eine ätzende Säure... wenn zu viel davon vorhanden ist, greift sie die Magenschleimhaut an...** bei Reflux (hiatus hernie) auch die Speiseröhre (Oesophagitis). Warum gibt es die "Brot-Gicht"? Wegen der Phytinsäure, Oxalsäure, Phosphorsäure, Essigsäure, Gärung: CO₂ durch Getreide!

Ähnlich liegen die Verhältnisse bei der Milch (Walter Sommer "Hausnachrichten" S. 310):

Milch enthält nach Untersuchungen in der Retorte sehr viel Kalk, das ist ohne weiteres klar, aber leider auch sehr viel Phosphor, besonders **durch die heute übliche phosphatreiche Düngung** der Weideflächen. Ehe die Milch im Laden zum Verkauf kommt, wird sie pasteurisiert (kurz über 80 Grad erhitzt) und dann verkauft. In beiden Fällen treten die gleichen Veränderungen mit dem Mineralstoffgehalt ein, wie im Vollkornbrot durch die Backhitze (siehe Helmut Wandmaker: organische Bindungen zerfallen in anorganische...). **Die Phosphate werden frei, bilden sich um in freie Phosphorsäure: Durch die Phosphorsäure (aus Milch!) entstehen Sodbrennen, Reflux, Gastritis.**

Stocker: Bei Besuchen kann es vorkommen, dass ich Kekse, Brot... esse, und prompt meldet sich das Brennen in Magen: Dann esse ich zu Hause sofort etwas Eiweiß (Fleisch, Ei...) das verbraucht zur Verdauung die Säure und das Brennen verschwindet.

Auch eine Histamin-Intoleranz kann **zu viel Magen-Säure locken.** (Histamin.pdf) oder auch ein häufig **voller Magen** (nicht ein leerer Magen!), **Essen Sie nur bei Appetit, also mit Hunger** - sonst bleibt die Nahrung zu lange im Magen: ungebundene Magensäure! Cleave T. L. (Krank durch Zucker): Bei **frischer Nahrung vom Feld** (und Hunger) verschwanden vor Stalingrad alle Magengeschwüre.

Der **Darm muss saniert werden!** Wenn bei einem Waschbecken kein Wasser abfließt, dann ist nicht das Waschbecken schuld, sondern die Ableitung darunter (=unter dem Magen; Rosendorff).

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf **Den Darm heilen.**

Vollkornbrot und Milch meiden Walter Sommer „Hausnachrichten“ Seite 310 (Buchauszug): **Vollkornbrot, Milch und Quark sind wohl sehr gehaltvoll an Mineralstoffen und vor allem an Kalk, wenn wir die Schulchemie fragen, um den Gehalt der Nahrung chemisch zu untersuchen.**

Aber der lebende Körper und die Magensäfte wirken anders als es in der Retorte der Chemiker läuft. Selbst Ragnar Berg musste diese Tatsache am Schlusse seines Lebens zugeben und warnte dann vor der Milch und dem Vollkornbrot, weil diese zu viel Phosphor enthalten (und zu wenig Magnesium).

Die Getreiderandschichten (Kleie) enthalten **neben guten und brauchbaren Mineralstoffen aller Art viel Kalk, aber leider auch sehr viele Phosphate.** Besonders jetzt, weil die Landwirte mit den künstlichen Düngemitteln, die meist auf Phosphate aufgebaut sind, den Phosphorgehalt des Bodens noch besonders anreichern. Die werden zu leicht (und zu viel) von den Pflanzen aufgenommen. Kleie: solche Ballaststoffe brauchen wir nicht.

Im Backvorgang werden die im Vollkornmehl enthaltenen Mineralstoffe einschließlich der **Phosphate - durch die 200° und mehr Grad Hitze aus dem gewachsenen Verband im Korn gelöst (organisch gebundene werden zu anorganischen Mineralien).** Sie werden frei und bilden sich um in **freie Säuren** (oder Basen) der Leicht- und Schwermetalle, d. h. der erdigen Grundstoffe ... aus denen sich die Bausteine des Körpers zusammensetzen. Diese, durch die Backhitze gelösten und veränderten Mineralstoffe kommen nun nach schlechtem Kauen und schlechter Einspeichelung in den Magen. Hier wirken die lösenden Magensäfte auf die Mineralstoffe **anders ein, anders als es in der chemischen Retorte geschieht. Sie lösen und setzen dabei die Phosphate vollständig frei. Diese bilden sich um in freie Phosphorsäure. Freie Phosphorsäure kann der Körper nicht dulden.** Sie würde die Magenschleimhäute glatt zerfressen, um sich am Gehalt derselben abzusättigen. Sie muss deshalb schnellstens abgebunden werden. Da nun die Phosphorsäure eine besondere Affinität, eine besondere Anziehungskraft auf jeglichen Kalkgehalt ausübt, den sie in ihrer Umgebung findet, **so wird der aus den Randschichten des Getreidekornes stammende Kalk vom Phosphor ergriffen und zu Kalkphosphat umgewandelt. Ist nun nicht genug Kalk im Vollkornbrot enthalten** (wie üblich), **dann sättigt sich die Phosphorsäure mit dem in den Körpersäften enthaltenen Kalk ab und entkalkt dadurch den Körper.** Das ist wissenschaftlich nachgewiesen worden und keine Annahme von mir (Walter Sommer).

Mit der Entkalkung des Körpers verlieren nach dem Gesetz des Minimums die übrigen Mineralstoffe ihre volle Wirksamkeit in den Lebensvorgängen des Körpers. Wer zu der Rohkost aus frischen Pflanzen, andererseits Vollkornbrot, Milch und Käse mischt, der macht dadurch die Wirkung der Mineralstoffe des Gemüses und des Obstes zu Schanden und darf sich nicht wundern, wenn er trotz der vielen Rohkost gesundheitlich nicht vorankommt (Auszug aus: Sommer „Hausnachrichten“ S. 310 f). Sommer, Walter „Das Urgesetz der natürlichen Ernährung“ (vergriffen; radikaler Vegetarier)

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. ("Your Body's Many Cries") ISBN: 978-3924077839 **Siehe: [wasser3.pdf](#)**

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 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

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

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

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie" 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

Frischkost heilt: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

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

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"** 2011; ISBN: 978-1609611545 (Meide alle Getreide, Weizen)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren " 2004;

John Yudkin & Robert Lustig "Pur, weiß, tödlich. Warum der Zucker uns umbringt - und wie wir das verhindern können" 214 Seiten; Neue Auflage Mai 2014; 978-3942772419

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003) ISBN: 3-935767-25-0 (**Schreie des Körpers nach Wasser**)

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. Siehe: [wasser3.pdf](#)

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Kaffee ist eine schädliche Droge: http://josef-stocker.de/kaffee_ungesund.pdf

Kohlenhydrat-arme-Varianten: [Übersäuerung durch Getreide](#) [Grundsätze](#)

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

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

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/reflux.pdf>

Leaky Gut und Gärung

Robillard, Norman "IBS (Irritable Bowel Syndrome) - Fast Tract Digestion: Diet that Addresses the Root Cause of IBS, Small Intestinal Bacterial Overgrowth"

Discover the hidden foods that keep you suffering (Carbohydrates / Fermentation).

Find out: - What is IBS and why IBS drugs are ineffective - Why?

Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) is the root cause of IBS

- Why you should think twice about taking antibiotics or other drugs for your IBS
- What foods have to do with your IBS and healthy digestion
- What 5 food types you should limit to become symptom free
- How to identify and address other contributing factors to your IBS

A unique concept of using the Glycemic Index to determine which foods will cause more fermentation in the gut.

By reducing fermentation, symptoms subside and healing begins.

I started researching when I was diagnosed with **Hashimoto's** (an autoimmune disease that attacks the thyroid gland) and was told that there was nothing I could do to prevent the disease from progressing. What I learned is that healing begins with the gut. I learned about **'leaky gut' causing inflammation** and the resultant immune response to this inflammation. More research revealed that **'Small Intestinal Bacterial Overgrowth' (SIBO)** plays a key role in leaky gut.

Armed with this information I began looking at how I could change my diet to bring about healing. I thought I had found the answer with the Specific Carbohydrate Diet. It all made sense to me except what was being said about **amylose and amylopectin** starches. My research revealed that amylopectin is the starch that is more easily digested – yet the SCD held the alternate position. I kept researching...<http://digestivehealthinstitute.org/>

The Fast Tract Diet: The golden key behind the Fast Tract Diet is a proprietary formula called **Fermentation Potential (FP)** developed by a microbiologist, Norman Robillard, Ph.D., Founder of Digestive Health Institute. FP is a point system, so you are empowered to make your own food choices based on the guidelines and food tables in the book.

Other diets for IBS including **Paleo, FODMAP, Low Starch, Low Carb, Specific Carb, and Elemental** are also explained to give you a snapshot of the differences and problematic foods in each approach.

What other people are saying:

"Finally, after all my years of searching and trying ... **After just a few days on your IBS Fast Track Diet, I was already feeling amazing.** Totally amazing!!

I waited a couple weeks just to make sure it wasn't a fluke before sending this letter. I strongly believe the **FP (Fermentation Potential) of foods** is the GOLDEN KEY to unlocking my chronic, debilitating symptoms, specifically SIBO-IBS. Fast-track Digestion WORKS!!!!" --Jro

"**It helps my patients.** It is now well established that the majority of digestive problems are caused or exacerbated by **bacterial overgrowth** (or at least the imbalance of the different bacteria present)." -- Dr. Bojan Peric

"...**After adjusting my diet according to the book the bloating was gone in one day.**" -- C. Barker "Saddle Bear"

What is SIBO?

Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) is a common condition linked to a variety of functional gastrointestinal disorders (FGIDs) and other conditions including:

- irritable bowel syndrome (IBS)
- Laryngopharyngeal Reflux Disease (LPR)
- gastroesophageal reflux (GERD)
- celiac disease
- Crohn's disease
- diverticulitis
- fibromyalgia
- asthma
- rosacea
- interstitial cystitis
- autoimmune disorders
- cystic fibrosis

SIBO is defined as the presence of an abnormally high number of bacteria in the small intestine. Most SIBO bacteria originate from the large intestine. It's normal to have lots

of bacteria in the large intestine. It's also helpful for digestion. But if you end up with more than 100,000 bacteria per milliliter in your small intestine, you are SIBO positive. It's a bad thing because these harmless and helpful large intestine bacteria become harmful in the small intestine. They can disrupt digestion by producing toxins, enzymes and intestinal gases. They can also cause intense physical discomfort and damage the small intestine.

Hippocrates "**All diseases start in the gut**" and Heather Morgan, M.S., says:
"Every time you eat or drink, you are either feeding disease or fighting it."

Jacob, Aglaée "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues"

(Englisch) 396 Seiten; Paleo Media Group: 2013; ISBN: 978-0988717206 Größe: 2,5 x 21,6 x 28 cm (an evidence-based, holistic, customized nutritional approach)

Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders" (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805; Größe: 19 x 1,6 x 23,2 cm

FODMAP ist die Abkürzung für „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“ „Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole“ etwa *vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole*. Es handelt sich somit um eine Gruppe von Kohlenhydraten und mehrwertigen Alkoholen, welche in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. Sie gären leicht - und bei "Löchrigem Darm" (Leaky Gut) dringen Stoffe in die Blutbahn, die das Autoimmunsystem irritieren und zu verschiedenen Krankheiten und Allergien führen.

In einer 2010 veröffentlichten klinischen Studie wurde von einer positiven Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung auf die Symptomatik funktioneller Darmerkrankungen, z. B. des Reizdarmsyndroms (RDS), berichtet. Man geht heute (2015) davon aus, dass es sich bei einer entsprechenden Unverträglichkeit um eine Ursache für eine Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität handelt.

Wenn Magen-Darm-Beschwerden wie z. B. Durchfall und / oder Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen oder Übelkeit trotz Ausschluss möglicher zugrunde liegender Erkrankungen wie Zöliakie oder Colitis ulcerosa bestehen oder aber (wie z. B. bei Laktoseintoleranz) trotz einer adäquaten Ernährungswiese nicht verschwinden wird auf Reizdarm (IBS - Irritable Bowel Syndrome) getippt.

Peter Gibson und Susan Shepherd führten 2010 eine klinische Untersuchung mit Reizdarm-Patienten durch und stellten fest, dass sich deren Symptome bei Einhalten einer FODMAPs-armen Ernährungsweise reduzierten. Das FODMAP-Konzept beruht auf der Annahme, dass die funktionellen Magen-Darm-Beschwerden bei RDS unter anderem auf Blähungen im Darmbereich zurückzuführen sind. Zu den Symptomen kommt es, weil FODMAPs im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden. Sie wandern somit rasch **in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert (vergärt) werden**. Als Nebenprodukt des Gärungsprozesses werden Gase, z.B. Wasserstoff, freigesetzt und führen zu den genannten Beschwerden.

Gibson und Shepherd zählen Lactose (Milchzucker), Fructose (Fruchtzucker), Fruktane und Galactane sowie Polyole (z. B: Sorbitol, Mannitol, Xylitol und Maltitol) zu den FODMAPs. Diese Kohlenhydrate kommen in unterschiedlichen Nahrungsmitteln vor:

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

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

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/reflux.pdf>