

**Schaub-Kost ist gesund, weil kohlenhydratarm und säurearm.** Bei einer starken Reduzierung der Kohlenhydrate (KH) - was für 80% der Europäer der gesündere Weg ist - ersetzen wir Stärkemehl durch Fett, den idealen Brennstoff. Sie werden vielleicht meinen, dass manches hier verbotene doch „gesund“ sei. **Wenn es Säure bildend ist, ist es nicht „gesund“ und zu viele Kohlenhydrate auf unserem Speiseplan sind sowieso die Hauptursache unserer Zivilisationskrankheiten.** Reife Hülsenfrüchte, Getreide (Kleie), Obst, Früchte, ... haben **Gifte in der Außenhaut gegen Fraßfeinde.** Schaub-Kost ist Getreidefrei. Bei Schaub wird jedes Gemüse geschält und gekocht, das Kochwasser, ebenso der Fleischsaft (=Säuren) wird immer weggeschüttet. **Die folgende Liste ist nicht Original-Schaub, sondern von Stocker leicht abgeändert:** 2018-09-26

<b>Empfohlene Nahrungsmittel</b>	<b>Nur gelegentlich erlaubt: Nur kleine Mengen! Dosis facit venenum</b>	<b>Verboten ist:</b>
<b>Fleisch: Rind, Schaf, Ziege, Wild, Henne, Pute... Fisch, Sardine, Makrele, Lachs Fleisch übersäuert dich nicht!</b>	<b>Verboten: Fleischsuppen, Bouillon Im Saft des Fleisches sind die Gifte, die Abfallprodukte des Tieres (&gt;Gicht)</b>	<b>Nicht erlaubt ist</b> alles vom Schwein, denn es ist ein Aas- und Allesfresser mit schnell faulendem ungesundem Fleisch. Das ist das Gesundheits-Geheimnis der Vegetarier: <u>Meide Schwein!</u>
<b>Olivenöl, Kokosöl, Avocado... Ghee (Butter)</b> Zum Braten auch Rapsöl. (Omega-3 ist wichtig).	<b>Reduziere Omega-6-Fettsäuren; sowie ungesättigte Fettsäuren!</b>	<b>Nicht erlaubt sind (gehärtete) Fette aus der Fabrik. Transfettsäuren, Margarine; Back- und Frittier-Fette,</b>
<b>Obst: nur was arm an Fruktose und Säure ist. Nur in kleinen Mengen und nur voll reif:</b> Bananen, Khaki, Mango, Papaya, Birnen, Melonen...	<b>Mäßig und nur Vollreif:</b> Kirschen, Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Himbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, süße Mandarinen	<b>Viele Früchte sind verboten wegen zu viel Säure und Fruchtzucker (Fruktose):</b> saure Äpfel und Birnen; Weintrauben (Säure), Johannisbeeren, Zitronen, Grapefruit, Holundersaft, Hagebuttentee, Unreifes Obst.
<b>Gedünstetes Gemüse (aber nur mit wenig Stärke!): (Schnell zu viel: Kartoffeln, Knollen, Rüben: Stärke)</b>	<b>Gemüse - es geht um die Menge!</b> Sellerie, Randen, Peperoni, Knoblauch, roter Paprika	<b>Spinat, Lattich, Rhabarber, Spargel, Mangold</b> (wegen Oxal-Säure), <b>grüner Paprika (Oxalsäure!! ...)</b> Sauerklee; <b>wegen der Säuren auch Tomaten</b> (Vorsicht bei Histamin)
<b>Salate nur wenig:</b> Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Gurken, junge Zucchini, 1 rohe Karotte, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl... Ab 15.00 Uhr meiden: wegen Gärung	Nur wenig: roher Fenchelsalat, gekochte Randen, Kopfsalat, ab 15.00 Uhr keine Rohkost erlaubt	
<b>Erlaubte Getränke:</b> Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, <b>kohlensäurefreie</b> Wässer, Kräutertees, die nicht sauer schmecken.	<b>Nur gelegentlich oder nur in geringer Menge erlaubt sind:</b> Kaffee, Grüner oder Schwarzer Tee, Neutrale Mineralwässer,	<b>Zucker:</b> besonders Fruchtzucker <b>Alles Saure:</b> Orangen-, Zitronen-, Obst-, Trauben-, Beeren-, Grapefruitsaft, Rhabarber-, Sauerkraut-, Gemüsesäfte, <b>Tee:</b> Hagebutten-, Früchte-, Brennnesseltee, <b>gesüßte</b> Mineral- Limosäfte
<b>Nur das reine FETT der Milch: Ghee.</b> Von der Evolution her sind Erwachsene meist nicht an Milch angepasst. Kein Säugetier trinkt als Erwachsenes noch Milch.	<b>Für manche erlaubt sind feste gereifte Käse</b> (weil ohne Laktose). Aber Vorsicht: Hormone, Kasein, Histamin...	<b>Von der Milch alles meiden, außer Butterschmalz. Verboten(wegen Säuren):</b> Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch; Molke, Quark (Topfen), Sauerrahm, Vollmilch und Magermilch; quarkähnliche Käse (Gervais-, Hüttenkäse)
Alle Getreide verboten	Nur manchmal in kleinen Mengen: Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa	<b>Alle Getreide sind verboten: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Brot,</b> inkl. Knäckebrot und Zwieback (Gluten; Phytinsäure...). <b>Vollkorn-Teigwaren, Mais, Schleimsuppen.</b>
	Nur junge, unreife Hülsenfrüchte	<b>Hülsenfrüchte: alle meiden,</b> Bohnen, Linsen, Soja ...
		<b>Süßwaren, übersäuern dich wie Essig! Zucker, Stärke gärt</b>
<b>Das Ei: &gt;&gt;&gt;</b>	<b>Eier:</b> das Eiklar möglichst meiden! Dotter: je nach Verträglichkeit.	<b>Eier:</b> individuell verschieden verträglich; Amy Myers; Ballantyne Sarah "Die Paläo-Therapie"

**Eglin M & Schaub, Stefan „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen“** 2015; 320 Seiten (Großformat); Säurearm und Kohlenhydratarm. **Sehr gut!**  
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf) Tabelle: <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen" 2009; <http://www.schaub-institut.ch/page/www.patientenberichte.html>

Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" Bad Ragaz: 2006; ISBN: 978-3907547090; "Schaub-Kost köstlich. Kochbuch, Rezepte" 2009

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021 andere Kochbücher: <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>

Rohkost oder Kochen, Garen, Dämpfen...! [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung " 432 Seiten; Riva: 2016; ISBN: 978-3868836653. Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" 432 Seiten; 2014 **Sehr gut.**

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 **Sehr gut.**

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Myers, Amy "The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back" 400 pages, Sept. 2016

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

Soja meiden! <http://josef-stocker.de/soja.pdf> Löchriger Darm - Leaky Gut: [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

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

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836646

Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]" [Englisch] 320 pag; 2012; ISBN: 978-1936608898 <http://whole9life.com/start/>

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: **No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz**" 255 Seiten;

Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein“ 232 Seiten, Heyne, München: 2./2014; ISBN: 978-345312002-0

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

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik 2014; ISBN: 978-3-442-392575

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine **No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain** (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); 2012

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 2012; 978-1477551721 [http://josef-stocker.de/Mersch\\_LowCarbVarianten.pdf](http://josef-stocker.de/Mersch_LowCarbVarianten.pdf)

Fife, Bruce "Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen" 238 Seiten; Verlag: Kopp, Rottenburg; 2013; ISBN: 978-3-86445-0532

Eiweiß und Fette sind wichtig <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

**Empfohlen ist: Paleo- oder Steinzeiterernährung** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Texte zum Ausdrucken - meine pdf-Dateien: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>