

Schaub-Kost ist kohlenhydratarm und säurearm: das hilft. Low-Carb-Ernährung ist gesünder als Vegetarismus.

Bei einer starken Reduzierung der Kohlenhydrate - was für 75% der Europäer der gesündere Weg ist - ersetzen wir Stärkemehl (KH) durch Fett. Sie werden vielleicht empört feststellen, dass manches hier verbotene doch „gesund“ sei. Nun, wenn es Säure bildend ist, ist es eben nicht „gesund“ und zu viele Kohlenhydrate auf unserem Speisenplan sind sowieso die Hauptursache unserer Zivilisationskrankheiten.

Früchte (Schale), Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte haben Gifte und schädliche Schutzstoffe gegen Fraßfeinde. Bei Schaub wird jedes Gemüse geschält und gekocht, das Kochwasser wird immer weggeschüttet. Folgende Liste ist nicht Original-Schaub, sondern von Stocker abgeändert:

Erlaubte Nahrungsmittel	nur gelegentlich erlaubt sind:	verboten sind:
Getränke Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, kohlenstofffreie Mineralwässer, Kräutertees, die nicht sauer schmecken,	Getränke gelegentlich erlaubt: Neutrale oder kohlenstoffhaltige Mineralwässer, roter Wein, grüner Tee (Koffein !)	Getränke (Säure und GLYX beachten) Orangen-, Zitronen-, Obst-, Trauben-, Beeren-, Grapefruitsaft, Rhabarber-, Sauerkraut-, Gemüsesäfte, Tee: Hagebutten-, Fruchtschalen-, Brennnesseltee, süße Mineral- Limosäfte, Orangensaft, Cola (zu viel Zucker und Säuren); Sekt...
Milchprodukte: erlaubt ist nur das FETT: Butter und Rahm. Tafelbutter, Sahne = Vollrahm Reduziere das Milcheiweiß! Kasein. Von der Evolution her sind wir nicht an Milch angepasst. Milchzucker ist Bakterien-Nahrung im Darm.	Nur gelegentlich: Hartkäse , Vollfette Käse, Ziegen-, Schafkäse Milchzucker = Laktose = für viele unverdaulich = Bakteriennahrung im Darm!	Verboten: alle Milchprodukte außer Rahm + Butter: Verboten also: Joghurt, Quark, Kefir, Buttermilch, Sauermilch, Milch und Magermilch, Molke, Sauerrahm, quarkähnliche Käse (Gervais- und Hüttenkäse), Kräuter-, Gewürz- und Nusskäse; Von der Milch alles verboten (außer dem Fett, Butter, Sahne/Rahm)
Getreide (ruiniert die Gelenke): Phytinsäure und andere Säuren. Es ist kein Getreide erlaubt: Sie sollten keine Getreideprodukte, kein Vollkorn und kein Brot essen.	Nur manchmal in kleinen Mengen: Reis, Hirse, Buchweizen, Mais. (Verboten ist Weizen; Roggen, Gerste, Hafer)	Alle Getreide: Brot , inkl. Knäckebrot und Zwieback, Getreideflocken und -schrot, Zerealien (Cornflakes etc.): „Brot-Gicht“, Vollkorn- und Soja-Teigwaren, Grieß, Reis, Mehlspeisen, Schleimsuppen
Salate Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Gurken, junge Zucchini, 1 rohe Karotte, Tomaten nur als Garnitur, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl, Chinakohl	Salate Kopfsalat, Tomaten (Säure!), roher Fenchelsalat, gekochte Rindfleisch	Salate Spinat-, Sauerampfer-, Sauerklee-, Sauerkraut-Salat, Fruchtsalat; Rohsalate von Karotten, Sellerie und Rindfleisch. (wegen der Säuren)
Gemüse KARTOFFELN, und alle Gemüse, ausgenommen die unter „nicht erlaubt“ aufgeführten	Gemüse Spargeln, Sellerie, Rindfleisch, Peperoni, Knoblauch, roter Paprika	Verbotene Gemüse (Oxalsäure!! ...) Spinat, Lattich, Rhabarber, Spargel, Mangold (wegen Oxal-Säure), grüner Paprika
Eiweiß: Fleisch, Fisch, Freiland-Eier Süßwasser- und Meerfisch, Thunfisch in Olivenöl oder Salzwasser, geräucherter Fisch, Freiland-Eier	Hülsenfrüchte, Bohnen (Vorsicht: besser ist: alle Hülsenfrüchte meiden!)	Meide Soja: Sojabohnen, Sojamehl, Tofu , industriell aufbereitete Sojaspeisen (Oxal-Säure schadet dir) http://josef-stocker.de/soja.pdf
Früchte (nur zuckerarm und säurearm) Nur in kleinen Mengen und nur süße, vollreife: Bananen, Khaki, Mango, Papaya, Birnen, Melonen,...	Nur Vollreife: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Äpfel, Preiselbeeren, süße Mandarinen	Früchte: fast alle sind verboten wegen zu viel Säure saure Äpfel und Birnen; rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Zitronen, Grapefruit, saure Mandarinen und Orangen, Ananas, Erdbeeren, Weintrauben, Holundersaft, Hagebutte...

Eier, Fette, Öle ... Olivenöl, Butter Fleisch ; Wild-, Lamm-, Rindfleisch, fetter Hochseefisch, Sardine, Makrele, Lachs Eier nur erhitzt (Rührei! nur ein Eiklar pro Tag) Olivenöl (ist aus Früchten, nicht aus Samen!)	Eiklar: Nur eines pro Tag! Thunfisch (Vorsicht Histamin) (in Fischkonserven ist Omega-3-Öl noch enthalten!)	Nicht erlaubt: (gehärtete) Fette aus der Fabrik Süßwaren, raffinierter Zucker, (Honig und Zucker übersäuern dich wie Essig! Sie bringen jede Stärke schnell zur Gärung: Gastritis) Gehärtete Öle und Fette.
--	--	---

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; [Säurearm Schaub-Institut.ch](http://Saeurearm.Schaub-Institut.ch)

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen" 2009; ISBN: 978-3-907 547 113, Schaub-Institut

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076; www.schaub-institut.ch

Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" Bad Ragaz: 2006; ISBN: 978-3907547090; 148 Seiten

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021 Schaub-Institut - E-Mail: [info\(at\)schaub-institut.ch](mailto:info(at)schaub-institut.ch)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (KH reduzieren!)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen) Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" (englisch) <http://paleofood.de/>

Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 350 Seiten; 2009; ISBN: 978-3941297005; Low-Carb (bei Marathon)

Warnung vor Soja: <http://www.westonaprice.org/soy/index.html> <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschlingel" 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode - das ist nicht die GLYX-Methode)

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" 978-3831112678; www.ketariet.de

Mersch, Peter "MIGRÄNE. Heilung ist möglich" 464 Seiten, Norderstedt: Mai 2006. ISBN 3-8334-4638-2. Low Carb hilft www.mersch.com

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);

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D" 978-3-927372-47-4; [Vitamin D.pdf](http://Vitamin_D.pdf) Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis" www.hygeia.de

Udo Pollmer „Prost Mahlzeit – Krank durch gesunde Ernährung“

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; 184 Seiten