

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:** 2016-09-26

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

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;

Steintel Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei, Hülsenfrüchte... http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf (50 Seiten Din A4)

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

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

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

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

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

Jacob, Aglaee "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 approach)

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

Empfohlen ist: Paleo- oder Steinzeiterernährung http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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