

Krankheiten, die aus Brot- und Getreidenahrung entstehen.

Walter Sommer „Urgesetz der natürlichen Ernährung“ 512 Seiten. April 2010

Unter den Pionieren, die vor dem Genuss von erhitzten Stärkemehlen warnten (Brot, Kartoffel, Reis!) sind besonders: **Dr. Emmet Densmore, Lacy de Evans, H. Wandmaker, N. Walker, Walter Sommer, R. Steintel, Klaus Hoffmann.** Gesundheit wird erlangt durch Säurearme, stärkemehlfreie und Kohlenhydratarme Frisch-Kost.

Walter Sommer „Urgesetz“, Seite 175 ff: Wir sahen im ersten Teil dieses Buches, dass die stärkehaltigen Bestandteile des Getreidekornes durch das Ptyalin des Mundspeichels in die einfachen Zuckerformen des Frucht- oder Traubenzuckers verwandelt werden müssen. (Anmerkung: Brot lange kauen und einspeicheln! Im Mund werden mehrere Enzyme zur Verdauung der Kohlehydrate, gebildet, aber Ptyalin ist nur im Mund). Geschieht dies nicht durch das Ptyalin des Mundspeichels, so gehen die Stärkestoffe der Getreidekörner unverändert den Schlund hinab in den Magen. Dort können sie nicht mehr verändert werden, weil es im Magen kein Ptyalin gibt. Damit beginnt die lange Reihe der durch Brot- und Getreidenahrung verursachten Krankheiten.

(Anmerkung: Für Babys die noch keine Zähne haben bringt Mehlstärke große Verdauungsprobleme - ohne Kauen fehlt das Ptyalin! Unverdaute Stärke im Darm! Elaine Gottschall: Bewahren sie ihr Kleinkind unbedingt vor Getreideprodukten und Kuhmilch.)

Wir sahen bei der Beobachtung der Umwandlungsvorgänge, dass im Magen alle natürlichen Säuren des Obstes und der Gemüse durch entsprechende Vorgänge in Zucker verwandelt werden müssen. Solange der Nahrungsbrei im Magen Säurecharakter zeigt, kann er nicht durch den Pförtner hindurch (in den Zwölffingerdarm). Dieser öffnet sich nur, wenn die davor gelagerten Speisen alkalisch und süß geworden sind. (Anmerkung: Alles Saure, das bis in den Darm gelangt, will der Darm sofort ausscheiden: es entsteht Durchfall durch Saures, Sauerkraut, Essig, ...)

Warum Gastritis, Sodbrennen, Reflux und Speiseröhren-Entzündung?

Die Zuckerstoffe sind an sich süß, passieren den Pförtner also sehr leicht und gehen leicht in den Zwölffingerdarm über. **Die durch Erhitzung, Kochen oder Backen, in Kleister verwandelte Stärke des Getreidekornes wird zu wenig durch den Mundspeichel verändert, besonders dann nicht, wenn zum Brot und zu den Brei-Speisen (Mus) noch Fett und andere Zutaten und Gewürze oder Zucker hinzukommen, die den Geschmack täuschen und verwirren; oder auch, wenn zu wenig gekaut und eingespeichelt wird. Die Stärke wird dann nicht in die einfachen Zuckerformen übergeführt. Der nicht verwandelte Stärkekleister wird im Magen auch nicht weiter verändert, da es im Magen kein Ptyalin gibt.** Der Pförtner, der den Speisebrei vom Magen hinaus in den Zwölffingerdarm lassen soll, reagiert nur langsam auf diesen halbverdauten Brei. Er bleibt deshalb zu lange im Magen liegen. Stärke ist nicht wasserlöslich! Was geschieht dort mit solchen Speisen? Gekochte oder gebackene Getreidestärke, eingeweicht und auf eine Temperatur von 37° Grad gebracht, geht, wie jede Hausfrau weiß, wie Zucker, sehr schnell in Gärung über: Der Magen verwandelt sich in einen Gärbottich ([Blähbauch](#)). Aus den Zuckerstoffen der Stärke entwickelt sich unter Einwirkung der immer vorhandenen Spalt- und Hefepilze bei der Vergärung Kohlensäure und Alkohol (Leberschäden!). Großer Bauch kommt nicht immer vom Bier. Dr. Rosendorff verlangt, dass zwischen den Mahlzeiten nichts gegessen wird, damit der Magen ganz leer wird! Sonst kann Gärung und Blähung entstehen.

Die frisch im Magen entstehende Kohlensäure erzeugt ganz gefährliche Reaktionen, die schon manchem Menschen zum Verhängnis geworden sind. Die den Magen auskleidende Schleimhaut ist nicht darauf vorbereitet, den fressenden Angriffen der frisch entstehenden Kohlensäure zu widerstehen. Die Magenschleimhaut ist wohl gefeit gegen die Pepsin-Salzsäuremischung, die zur Auflösung der Proteine oder eiweißhaltigen Quellstoffe dient, nicht aber gegen die Angriffe der durch Vergärung entstehenden Kohlensäure.

Bei Menschen, in deren Organen die entsprechenden Voraussetzungen gegeben sind, zeigen sich Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis). Gegen diese fressende Kohlensäure und die Entzündung der Magenschleimhaut setzt die Natur sich zur Wehr. Sie versucht, die angegriffenen Zellen abzustößen und die Darmwand wieder zur Ausheilung zu bringen. Sie würde das auch fertig bringen, wenn keine weitere Zufuhr von Brot- und Getreidespeisen erfolgte. Leider aber bleibt der Erkrankte aus Unkenntnis bei seiner gewohnten Mehl-Stärke-Kost. So entstehen aus den Entzündungen Geschwüre. Besonders gefährlich werden diese, wenn sie sich am Pförtner selbst entwickeln (Ulcus, Duodenitis, Zwölffingerdarm-Geschwür). Dann wird der Zwölffingerdarm in seiner Funktion empfindlich gestört. Der Zu-

stand nimmt chronischen Charakter an, verhindert schließlich jede normale Verdauungstätigkeit, und der Magen beginnt, sich unter dem Einfluss der Säure krampfartig zusammenzuziehen. Es entstehen Muskelverspannungen und Einengungen, und dann wird versucht, durch Operation mit nachfolgender "Schonkost" zu helfen. Fühlt sich der Mensch dann wieder besser, beginnt er wieder, Brot und Getreidespeisen in gewohnter Weise zu essen, so stellt sich der alte Zustand recht bald wieder ein. Den wechselnden Zustand der durch Gärung gereizten oder entzündeten Magenschleimhaut nennt man dann einen nervösen Magen und zuckt die Schultern. Dr. A. Rosendorff beschreibt diese Mechanismen in seinem Buch „Neue Erkenntnisse in der Naturbehandlung“ sehr genau und führt sehr viele Krankheiten auf die Gärung im Magen und auf die dadurch hervorgerufene Magenerweiterung (Ptose) zurück. Er fordert, dass der Magen bis zur nächsten Mahlzeit ganz leer wird, erlaubt daher nur höchstens drei Mahlzeiten pro Tag.

Entwickeln sich die Entzündungen zu Geschwüren in der Magenschleimhaut und am Pförtner, so schneidet man unter Umständen den ganzen Zwölffingerdarm weg und verbindet den Magen direkt mit dem Dünndarm. Dann hören die Störungen im Magen durch die Säureeinwirkung der Gärung auf, weil die durch die Gärung versäuerten Speisen nun nicht mehr durch den (unter der Säurewirkung sich zusammenziehenden) Pförtner im Magen festgehalten werden, sondern schnell in den Dünndarm übertreten. Dadurch wird der ganze Verdauungskanal in einen einzigen Gärbottich verwandelt (du bekommst einen großen vorstehenden Bauch und wirst zu einem wandelnden Alkohol-Erzeugungs-Pansen). Der richtige Weg, diesen Gärbauch zur Ausheilung zu bringen, besteht darin, Brot- und Getreidespeisen vollständig zu meiden und den Körper durch Zuckerstoffe in Form von süßen Möhren, süßem Wurzelgemüse aller Art in Verbindung mit Rohgemüse und Nüssen zu versorgen.

Im gärenden Getreidebrei kommt es häufig zu Verwurmung. Rohkost ist das beste Gegenmittel, gegen Würmer, wie bei Helmut Wandmaker treffend beschrieben. Als besonders wirksames Heilmittel zur Überwindung der Säureverätzung der Magenschleimhaut gilt das Leinsaatmehl, das die Fähigkeit hat, gerade derartige Störungen schnell und leicht zur Ausheilung zu bringen.

Bei einer anderen Gruppe von Menschen bleiben diese fressenden Ätzungen aus, weil die Magenschleimhaut gesünder und kräftiger ist. Nach dem Verzehr von Schwarzbrot, aus Vollkorn hergestellt, machen sich die Folgen der Gärungen anders bemerkbar. Die entstehende Kohlensäure treibt bei starken Schwarzbrotessern den Magen auf und der frisch entstehende Alkohol beginnt zu wühlen und zu brennen. Es entsteht ein unangenehmes Druckgefühl und gegen dieses sucht der Betroffene ein Gegenmittel. Er findet es im Alkohol, der aus gärender Getreidestärke oder aus vergorenem Wein gebrannt wird. Der Branntwein ist ein natürliches Gegenmittel gegen die Brotgärung im Magen. Bekanntlich hört jede Gärung auf, sobald in der Meische der Alkoholgehalt 15% übersteigt. Einige hochprozentige Schnäpse in den Magen gegossen erhöhen dort den Alkoholgehalt, der Gärungsprozess hört vorübergehend auf und der Mensch fühlt sich erlöst von seinem Magendruck. Leider hat der Alkohol die unangenehme Eigenschaft, den Menschen süchtig werden zu lassen. Wenn er erst einmal die Erleichterung gespürt hat, die ihm der Alkohol nach Brotgenuss gebracht hat, dann ist es um ihn geschehen. Er wird früher oder später dem Alkoholismus zum Opfer fallen. Trunksucht ist ursprünglich eine Folge der im Magen gärenden Brot- und Getreidenahrung oder auch eine Folge der durch diese Stärkenahrung ausgelösten Insulinschaukel: Der hypoglykämische Index zeigt, dass manche raffinierten Kohlehydrate, z.B. Bratkartoffel, sehr schnell als Zucker in das Blut übergehen und immer größere Insulinschübe auslösen! Die dadurch immer häufiger auftretende Unterzuckerung zeigt sich durch bleierne Müdigkeit: Ein Schluck Alkohol geht sofort ins Blut, hebt den Blutzuckerspiegel auf normal und Wohlbefinden stellt sich ein: So beginnen Alkoholiker!

Wie ist das möglich? Die im Magen frisch entstehende Kohlensäure, und der Alkohol sind sehr bewegliche gasförmige Gebilde. Sie durchdringen die Magenwand und verbreiten sich im Körper und seinen Organen. Sie steigen dann gar zu gern nach oben in den Kopf. Die Kohlensäure erzeugt hier Kopfdruck, Kopfschmerzen und migräneartige Erscheinungen. Der Alkohol aber lähmt bekanntlich die Hirn- und Nerventätigkeit. So steht mancher derart Leidende oft schon als Kind, ohne es zu wissen und zu ahnen, dauernd unter dem Einfluss von benebelndem Alkohol. Der Alkohol im Kopf und der dadurch gleichzeitig auftretende Kopfdruck aber lässt den Menschen nach Gleichartigem suchen. Durch das Auffinden gleichartiger Stoffe bei auftretender Gärung von Zuckerstoffen fand der Gaumen, angelockt durch im Körper bereits Vorhandenes, Gefallen am Geschmack und die Sucht danach setzte ein.

Magenerweiterung (Ptose): Nun gibt es noch Menschen, bei denen die Magenmuskulatur zu schwach ist, um dem Druck der durch die Gärung entstehenden Kohlensäuremengen standzuhalten. Der Magen versucht nun zwangsweise, so lange wie möglich sich gegen die Ausweitungen zu wehren. Auf die Dauer ist das jedoch nicht möglich, und es entsteht die so genannte Magenerweiterung mit starker Versäuerung und allen sich daraus entwickelnden Folgen. Das Gefährliche bei diesem Zustand der Magenerweiterung oder der Magensenkung liegt darin, dass die Speisen in den erweiterten Magensack sinken und nicht mehr den Magenausgang erreichen können, um vom Pförtner weitergegeben zu werden. Sie bleiben vielmehr im Magen wie in einem Gärtopf liegen, der gärende Speisebrei geht in Fäulnis über. (Es gibt saures Aufstoßen, „Sodbrennen“, üblen Mundgeruch, belegte Zunge ...) Die Möglichkeit der Heilung eines solchen Zustandes liegt darin, Milch-Getreidebreie, alle Brot- und Getreidespeisen vollständig auszuschalten und alle säurebildende Nahrung, auch saures, unreifes Obst, zu meiden. Stattdessen müssen zunächst Säfte aus frisch gepressten Gemüsen und Wurzelgemüsen in kleinen Mengen gereicht werden, um erst einmal die Gärung zu überwinden. Auch hier ist Leinsaatmehlauszug sehr gut, weil er allen Versäuerungs- und Fäulnis-Erscheinungen entgegenwirkt. Leinsaatmehlauszug enthält leider auch etwas der gefährlichen Blausäure!

Erweist sich der Magen von Kindheit an als kräftig genug, um diese vielfachen Angriffe zu überwinden, so stellen sich andere Störungen ein.

Enzyme sind großmolekulare Eiweißstoffe, lebensnotwendig für viele Vorgänge im Körper. Sie werden durch Erhitzen der Nahrung über Körpertemperatur, über 42°C, ganz zerstört! Deshalb ist rohe Nahrung so wichtig (rohe Zwiebel, Knoblauch, Sauerkraut, Bierhefe, usw.). Zur weiteren Verdauung des Speisebreies kommen im Zwölffingerdarm besonders drei wichtige Enzyme (ihr Name endet immer auf -ase): Amylase zur Verdauung der Kohlehydrate (Getreide und Stärke; Amylum = Stärke, „klein gemahlen“); Lipase zur Fettverdauung (lipos=Fett); Protease zur Eiweißverdauung (Proteine spaltend).

Verfolgen wir den Weg der Zuckerstoffe in der Nahrung, so sehen wir, dass sie mit dem Pfortaderblut in die Leber gelangen. Nun müssen wir uns vorstellen, dass bei gesunder natürlicher Nahrung die Umwandlung der Zuckerstoffe in Leberblut und Blutzucker sehr einfach und leicht ist. Aber die durch Feuerhitze veränderten Getreidestärke- und Zuckerstoffe lassen sich nicht so leicht verwandeln ... gelangen in den Pfortaderkreislauf und bilden eine sehr starke Belastung für die Leber und richten in diesem Organ Schaden an (Wandmaker: Leber wird wie ein Brett. Früher wurde Brot nicht so hoch erhitzt, im Orient überhaupt nur 80° bis 100° Celsius). Es können verheerenden Wirkungen in der Leber entstehen, angefangen mit Leberschwellungen und Verhärtungen? Soll ich weiter ausführen, wie die Stoffwechsellrückstände aus der Leber als Gallensäften einen Charakter annehmen, der diese unfähig macht, die Öle und Fettstoffe ordnungsgemäß im Zwölffingerdarm zu verseifen. Die unvollkommen gewandelten Stärke- und Zuckerstoffe werden nicht alle in normalen Blutzucker verwandelt.

Es entsteht ein Zuckerschleim, der nun mit dem Leberblut über das Herz in die Lungen geht und hier als Schleim zur Ausscheidung kommt, falls die Konstitution des Betroffenen kräftig genug ist, um diesen Schleim heraus zu werfen. Andernfalls bleibt der Schleim hängen, verstopft die Atemwege und bringt eine Neigung zu Erkältungen. Diese sind ja nichts weiter als der energische Versuch der Natur, sich von dem angesammelten Schleim zu befreien. Gelingt dies nicht, so erkranken schließlich entweder die Lungen oder die Bronchien. In dem einen Fall wird der Grund zu Lungenerkrankungen gelegt, im anderen entsteht die Anlage zu den später chronisch werdenden asthmatischen Erscheinungen. Hört der Mensch auf, Brot- und Getreidespeisen zu essen, so können die angegriffenen Atemwege gesunden.

Aus dem unrichtig gewandelten Stärkezuckerschleim kann sich kein normaler Blutzucker bilden. (Auch Mikrowellen-Erhitzung verändert die Nahrung in etwas, worauf der Mensch genetisch nicht angepasst ist! Brot wird im Orient mit viel weniger Hitze im Steinofen mehr getrocknet als erhitzt). Was sind die Folgen aus dieser unrichtigen Zuckergrundlage im Blut, die wir uns selbst im Körper durch Verzehren der (zu stark erhitzten) Brot- und Getreidespeisen schaffen? Kochen tötet. Außer Brot und gekochten Getreidespeisen werden gekochte Gemüse gegessen. Diese haben durch die Kochhitze ihren natürlichen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen verloren, sind daher nicht fähig, die Bauchspeicheldrüse mit den Stoffen zu versorgen, die zur Erzeugung der Pankreassaften, vor allem des Insulins, notwendig sind. Wer sich daher außer von Milch und von Brot, Kuchen und gekochten Getreidebreien ernährt, setzt sich dauernd der Gefahr der Entstehung von unrichtig gebildeten Zuckergrundlagen in seinem Körper aus. Diese können nicht durch Insulin, aus seiner Bauchspeicheldrüse berichtigt werden. Der unrichtig gebildete Zu-

ckerschleim aber zeugt die Erscheinungen der Zuckerkrankheit (Diabetes), die bei Fortsetzung der landesüblichen Ernährung zum Zusammenbruch der Gesundheit führen. Mit Insulinspritzen ist erfahrungsgemäß eine wirkliche Heilung nicht möglich. Im Gegenteil mit diesem Erzeugnis aus der Pankreas von jungen Tieren wird wohl der Zuckerspiegel im Blut vorübergehend gesenkt, aber gleichzeitig die Nerven- und Gehirntätigkeit stark gehemmt. Als Folgeerscheinungen daraus sind schon Taubwerden und langsam fortschreitende Erblindung bekannt geworden. Die Augen werden stark in Mitleidenschaft gezogen. Ein Zuckerkranker kann wohl mal kräftig aussehen, er ist es aber nicht mehr, er fühlt sich auch immer schlapp und müde.

Die Heilung der Zuckerkrankheit gelingt durch Nahrungsumstellung: Wildkräuter, besonders die zur Berichtigung der Gallentätigkeit so wichtigen bittersüßen Kräuter wie Löwenzahn, Endivien, Schafgarbe, Spitz- und Breitwegerich, die Blüten vom Huflattich in Verbindung mit Gartengemüse aller Art und, als besonders wirksam, die jungen Brennesselschüsse lassen die Zuckerkrankheit oft in überraschend kurzer Zeit zur Ausheilung kommen, natürlich nur, wenn Brot und Getreidespeisen gänzlich gemieden werden.

Gelingt es nun dem Körper, über alle diese aus der Brot- und Getreidenahrung entstehenden Störungen hinwegzukommen, so ist damit nicht gesagt, dass er gesund bleibt. Die unrichtigen Zuckergrundlagen lassen die Stoffwechselforgänge nur unvollkommen zur Auswirkung kommen. Dementsprechend enthalten die Venensäfte Schleim (und ungelöste Stärkemoleküle, beschrieben bei Wandmaker!), wie wir es auch in Bezug auf die Lungen feststellten. Dieser Schleim besteht aus unrichtig und unvollkommen ausgebildeten Zuckerstoffen. Er verstopft die Venensaftgänge und diese können die Venensäfte dann nur schwer zum Herzen zurückführen. Es entstehen Stockungen, besonders in den Beinen und daraus bilden sich im Laufe der Jahre Krampfadern und Geschwüre. Ich brauche nicht zu erwähnen, dass sich bei den Krampfadern die gefürchteten Embolien bilden können, jene Blutpfropfen, die unter Umständen den sofortigen Tod herbeiführen.

Wird auch diese Gefahr überwunden, so sind wir doch immer noch nicht am Ende der Erkrankungen, die aus dem Verzehr von Brot- und Getreidespeisen entstehen können. Der unbrauchbare Teil des Venensaftes soll, wie schon gesagt, durch das Wundernetz der Venen, das den Dickdarm umschließt, in diesen hineinfiltriert werden. Ist nun dieser Venensaft nicht richtig gebildet und mit allerhand Stoffwechsellrückständen verschmutzt, durch die er scharf und bissig wird, dann können diese Störungen zu den so genannten Hämorrhoiden ausarten, da sich die schlechten Säfte hauptsächlich im Mastdarm und After absetzen. Diese wirken sich umso heftiger aus, je besser scheinbar der Magen und der Dünndarm mit den Brot- und Getreidespeisen fertig geworden sind.

Alle Zuckerstoffe aus den Brot- und Getreidespeisen, die in den vorhergehenden Verdauungsvorgängen nicht richtig umgewandelt wurden, gelangen schließlich in den Dickdarm. Hier verbleiben die Speisereste oft 12 Stunden und länger, um eingedickt und nach der restlosen Ausnutzung endlich durch den Mastdarm ausgeschieden zu werden. Findet sich nun noch Stärkehaltiges im Dickdarm, so wird es dort ganz bestimmt in Gärung übergehen und durch diese wiederum zersetzt werden in Kohlensäure und Alkohol. **Die entstehende Kohlensäure und der Alkohol wirken sich als Lähmung der gesamten Dickdarmtätigkeit aus** und werden dann zur Ursache der so verbreiteten und immer wieder anzutreffenden Stuhlverstopfung.

Wirkt sich nun die Stuhlverstopfung als verschlimmerndes Moment auf die Erscheinungen der Hämorrhoiden aus, dann können als weitere Komplikationen Mastdarmgeschwüre, Mastdarmpvorfall oder gar Mastdarmkrebs entstehen. Die Fachwissenschaft hilft sich in diesem Falle damit, dass sie den Mastdarm lahm legt und dem Menschen einen künstlichen After an der linken Hüfte gibt. Dadurch aber wird die Ursache nicht behoben sondern nur ein Symptom.

Alle diese Krankheitserscheinungen entwickeln sich ganz langsam und machen sich zunächst im Körper in keiner Weise bemerkbar. Sie verursachen zunächst gar keine Schmerzen, mit Ausnahme vielleicht von einem mehr oder minder leichten Druckgefühl im Magen oder im Kopf. Erst wenn die Krankheit schon sehr weit vorgeschritten ist, macht sie sich durch Schmerzen bemerkbar. So heimtückisch sind die Krankheiten, die aus der Brot- und Getreidenahrung entstehen, dass es für wirksame Gegenmaßnahmen oft bereits zu spät ist, wenn sie sich endlich schmerzhaft bemerkbar machen. Deshalb ist gerade allen diesen Schädigungen gegenüber Vorbeugen leichter als Heilen. Wenn die durch die Gärung der Getreidespeisen und Brot entstandenen und die Magenschleimhaut verätzenden Vorgänge so weit fortgeschrit-

ten sind, dass sie schmerzhaftige Geschwüre bilden, ist es selbstverständlich viel schwieriger, dem Übel entgegenzutreten, als zu der Zeit, da sich erst die Erscheinungen der erhöhten Säureerzeugung im Magen durch saures Aufstoßen, Sodbrennen usw. bemerkbar machen. Es ist viel leichter, Brot als Nahrung aufzugeben, als später von Trunksucht oder Krankheiten geheilt zu werden!

Noch viel einfacher vollzieht sich die Heilung eines Zuckerkranken. Die Anlage zur Zuckerkrankheit kann schon vom Mutterleib her gegeben sein; denn wir finden oft schon Kinder mit ausgesprochener Zuckerharnruhr. Vermeidet nun ein so veranlagter Mensch von vornherein alle Brot- und Getreidespeisen, so wird er überhaupt gar nicht erst erkranken.

Alle diese Krankheiten können in ihrer Entstehung verfolgt werden, wenn wir uns den Unterschied klarmachen zwischen dem natürlich gewachsenen Frucht- und Traubenzucker in Früchten oder dem gewachsenen Invertzucker in Gemüse und Wurzelgemüse und im Gegensatz, den durch Kochen oder Backhitze gehärteten und in Kleister verwandelten Stärke- und Zuckerstoffen des Brotes und der Getreidespeisen. Und es kommt noch eins hinzu, was bisher im Zusammenhang mit dem Brot noch gar nicht berücksichtigt war. Außer der Stärke im Mehlkern enthält das Getreidekorn in seinen verschiedenen Häuten und Randschichten die wichtigen Mineralien und erdigen Grundstoffe, die zum kräftigen Aufbau von neuem Leben vorgesehen sind. Dazu gesellen sich Proteine oder Eiweißstoffe in der Kleberschicht (Gluten) zwischen Schale und Kern, und die Proteine und Ölstoffe in der Keimanlage mitsamt den zum Wachstum der Wurzel und des Halmes zuerst nötigen Vitaminen und Wuchsstoffen, auch Auxine genannt. Roh verzehrt, können diese wichtigsten Bestandteile des Getreidekornes von gutem Einfluss auf die Verdauungsarbeit sein, wenn schon Getreide gegessen werden soll. Jedoch ist der Rohgenuss von frisch gemahlenem Getreide oder von ganzem Korn nicht empfehlenswert, wenn Anlage zu Rheuma und Gicht vorliegt (Dr. Klaus Hoffmann spricht von den „unheilvollen Getreidesäuren“, die manche Hüftoperation zur Folge haben). Oft versagt die Erzeugung kräftigen Mundspeichels, des Ptyalin, und entsprechender Magen- und Darmsäfte. Eingeweichtes Rohgetreide kann nur schwer vom Körper verarbeitet werden, weil es im Munde nicht richtig eingespeichelt wird.

Backen oder kochen wir die Erzeugnisse aus dem Getreidekorn, so gehen diese Stoffe die schlimmen Veränderungen ein, die wir bei der Gerinnung der Eiweiße aller Art durch Hitzeeinwirkung kennen (ab 42° Celsius). Geronnenes Eiweiß, d. h. koagulierte und ihrer Lebensfähigkeit beraubte Eiweißstoffe werden nur unvollkommen von der Pepsin-Säuremischung im Magen gelöst und gespalten, sie werden wohl verflüssigt, aber die Aufspaltung in ihre Bausteine geht nur sehr unvollkommen vor sich. Das verzögert natürlich die Verdauung, und die beschriebene Gärung der Zuckerstoffe zieht auch die Eiweißstoffe in Mitleidenschaft. Anstatt sich zu lösen, können sie im Magen in Fäulnis übergehen und machen sich oft als pestilenzartiger Mundgeruch schon äußerlich bemerkbar. Ein Chronischwerden dieses Zustandes erzeugt dann im Laufe der Zeit in Verbindung mit den sich zersetzenden Eiweißstoffen die schlimmen Formen von Magen- und Leberkrebs.

Gehen die Eiweißstoffe des Brotgetreides unvollständig gelöst in den Dünndarm, so werden sie hier nicht weiter verändert, da die Säfte der Bauchspeicheldrüse derart verarbeitete Eiweißstoffe nicht angreifen können, und gelangen in den Dickdarm. Dort setzt sich die Fäulnis rasch fort und wir sehen die Entstehung der Darmfäulnis immer in Verbindung mit den eiweißhaltigen Stoffen der vom Tier stammenden Speisen. Aus dieser entwickeln sich dann die schlimmsten Formen des Mastdarmkrebses.

Die Mineralstoffe des Getreidekornes werden **in der Backhitze in anorganische unbrauchbare** umgewandelt, als organische Verbindungen wären sehr wichtig für den Körper. Aber in der Backhitze und im Kochtopf gehen sehr schwerwiegende Veränderungen mit ihnen vor. Sie verhärten sich oder fallen aus ihren natürlich gewachsenen, organischen Bindungen aus (werden anorganisch und nicht resorbierbar). Im Moment der in der Hitze sich auflösenden Lebenskräfte im Getreidekorn gehen sie Verbindungen mit anderen freiwerdenden Stoffen ein und bilden sich um in schwer lösliche, im Körper unbrauchbare Mineralstoffe von salzartigem Charakter. Um nun der Hausfrau handgreiflich zu zeigen, was beim Kochen vor sich geht, kann sie selbst folgenden kleinen Versuch machen:

Das Quellwasser, auch das Leitungswasser unserer Städte besitzt eine innere Spannung, eine lebendige Spannkraft. Diese kann sichtbar gemacht werden, wenn man vorsichtig eine Nadel oder Stecknadel auf die Oberfläche des Wassers legt. Die Spannkraft des Wassers hält diese Nadel schwimmend. Erhitzt man das Wasser, so wird in dem Augenblick, wo die Oberfläche fast den Siedepunkt erreicht hat, die Spannung des Wassers plötzlich aufhören und die Nadel sinkt wie ein Stein zu Boden. Diese lebendi-

ge Spannkraft des Wassers wirkt sich im Saft der Pflanzen, im Fruchtfleisch usw. aus. Sie hält die erdigen Grundstoffe in der Pflanze in der Schwebe und trägt sie hoch empor in die Krone der Bäume.

Wie entsteht Brot-Gicht?

Erhitzt man nun die zur Nahrung auserlesene Pflanze, so wird die Spannkraft des Wassers im Saft und im Körper der Pflanze aufgehoben. Die erdigen Mineralstoffe werden frei. Sie trennen sich aus ihren lebendigen spannkraftigen Bindungen und sinken (wie die Stecknadel im kochenden Wasser) zu Boden. Es bilden sich aus ihnen Kesselstein und Bodensatz. Aber nicht genug damit, in dem Augenblick in welchem die natürliche Spannkraft zerstört wird, lösen sich die Mineralstoffe aus ihrer lebenskräftigen Bindung und gehen nun mit all den anderen Mineralstoffen den erdigen Grundstoffen in der Nahrung neue Verbindungen ein. Diese taugen dann nicht mehr zur Erhaltung der Lebenskraft im Menschen. Diese festen, im Körper nur schwer umzuwandelnden Salze vom Natrium, vom Kalium, vom Kalk und anderen sind aber fein genug gelöst, um durch, die Membranen der Zellwände hindurch gelassen zu werden. Sie verteilen sich im Körper ohne richtig in die Gewebezellen eingebaut zu werden. Sie fallen ihrer Schwere entsprechend in die Tiefe, sie sinken nach unten und **im Laufe der Zeit bilden sich aus diesen gekochten und gebackenen Mineralstoffen des Getreides die Gichtablagerungen in den Füßen und Händen**, an denen unsere Vorfahren, die ja nur Vollkornbrot oder bestenfalls ausgesiebt (frisch gemahlenes) Mehl kannten, so schwer und so vielfach zu leiden hatten: Es gibt „Brotgicht“ (Siehe: „Die unheilvollen Getreidesäuren“ bei Dr. Klaus Hoffmann "Rheuma - Teil 2", Seite 177 f)

Die Gichtablagerungen aus dem (damals fast nur) gegessenen Vollkornbrot verzogen den Menschen die Muskeln und die Knochen unter oft unsagbaren Schmerzen zusammen mit den aus anderen Ursachen stammenden rheumatischen Erscheinungen. Die Gelenke wurden steif und die Menschen dadurch unfähig, ihrer Arbeit nachzugehen. Wohlgermerkt, **die Erscheinungen der Brotgicht und des Brotreumas können nur beim Verzehren von Brot aus dem vollen Korn auftreten**. Deshalb begrüßten es unsere Großeltern ganz instinktiv, als in der letzten Hälfte des vorigen Jahrhunderts die Patentmüllerei aufkam, reines Weißmehl erzeugt werden konnte, und damit die Brotgicht langsam weniger wurde. Durch die Vollkornbrotbewegung kommt wieder ein Überhandnehmen der gichtischen Erscheinungen. (Dr. Steintel sagt: Viel Unheil kam über das Volk durch den Vollkorn-Rummel. Er erlebte bei der Belagerung von Berlin den Unterschied zwischen vorzüglich Getreide- oder Kartoffelnahrung).

Den folgenden Abschnitt entnehme ich (Walter Sommer) einer Arbeit von D. Somogyi mit dem Titel "Über das Entstehen von Calcium-, Phosphor- und Vitamin-D-Mangelzuständen" in der Zeitschrift für Vitaminforschung. "Wie aus der exakten Arbeit von McCance und Widowson hervorgeht, beeinflusst das Schwarzbrot die Aufnahme von Kalzium im Organismus ungünstig. Diese Feststellung ist wichtig, weil sie zeigt: Dass Schwarzbrot (=Vollkornbrot) nicht nur Vorteile gegenüber dem Weißbrot aufweist, z. B. Reichtum an Vitaminen der B-Gruppe, sondern auch schwere Nachteile. Der Grund der schlechteren Calciumaufnahme bei Schwarzbrot anstelle des Weißbrotgenusses liegt darin, dass Schwarzbrot einen sehr hohen Gehalt an Phytin (Inositphosphorsäure) aufweist. Calcium bildet zur Neutralisation dieser Art der Phosphorsäure mit dem Phytin eine unlösliche, nicht aufnehmbare Verbindung (das Calcium wird dem Körper geraubt). Das überraschende Resultat der oben angeführten Autoren ist, dass bei Vollkorn-Schwarzbrot-essenden Versuchspersonen nicht nur weniger Calcium aufgenommen wurde, sondern dass in der Mehrzahl der Fälle sogar eine negative Calciumbilanz entstand, d. h. es wurde mehr Calcium ausgeschieden, als vom Körper aufgenommen wurde. Das erklärt sich daraus, dass selbst das mit den Verdauungssäften, z. B. der Galle zur Verseifung der Öl- und Fettstoffe in den Darm gelangende Calcium nicht zurückgenommen, sondern, an das Phytin gebunden und ausgeschieden wurde.

Wir wissen, dass der Minimalbedarf des Körpers an Calcium aus der Nahrung entnommen werden muss. Bei Weißbroternahrung ist der Bedarf mit 500 mg pro Tag meist gedeckt, dagegen entsteht bei derselben Menge Schwarzbrot für den Menschen eine stark negative Calciumbilanz. Vollkorngetreideernährung verursacht bei 9 von 10 Personen Kalkmangel (Seite 185).

Wenn sich der Leser diese Erkenntnis der Forschung richtig überlegt, wird er bald folgendes erkennen können: Bei der jetzt von so vielen Lebensreformern (Vegetariern) eingehaltene Ernährung mit viel Milch, Schwarzbrot und Vollkorngetreide zeigen sich ... oft schwere Mangelzustände und besonders gern schmerzhaft rheumatische Erscheinungen (Brotgicht!). Zu diesen möglichen Beschwerden kommen dann beim Vollkornbrot oder Schwarzbrot die schon geschilderten Magen- und Darmleiden, die aus der Gärung der Brot- und Getreidespeisen oder aber auch durch die Getreide-Gluten entstehen. Die Eiweißverbindungen in der Kleie (Glutene) sind für neues Leben und nicht als Nahrung für den Menschen.

Getreide gibt es erst seit den letzten Sekunden in der Geschichte des Menschen - der heutige Mensch ist daran genetisch noch nicht angepasst (Nicolai Worm, Zöliakie, Depressionen wegen Brot).

Das Vollkornbrot aus Roggen z. B. wird durchweg mit Sauerteig verarbeitet. Die im Teig durch den Zusatz von Sauerteig einsetzende Gärung setzt sich dann gar zu leicht im Magen fort, mit all den daraus sich ergebenden Folgen.

Folgen aus der chemischen Behandlung von Getreide und Mehl:

Bis ins vorige Jahrhundert hinein konnte man keine Feinmehle oder Weißmehle, denn es war nicht möglich, die Keimanlage des Getreidekorns vor dem Vermahlen restlos zu entfernen. Der Keim und die Keimanlage wurden mitvermahlen, man brauchte nicht auf Vorrat mahlen, der Bäcker erhielt aus der Mühle stets frisch gemahlenes Mehl. Inzwischen entwickelten sich die Riesenstädte der Industriegebiete und die gewaltigen Groß- und Handelsstädte. Diese Verlagerung und Zusammenballung der Bevölkerung machte eine gewisse Vorratswirtschaft in der Bereitstellung von Mehl und Getreideerzeugnissen notwendig. Das Mehl aber, mit dem Keim gemahlen, lässt sich nicht aufbewahren, denn die Proteine, die flüchtigen Öle und Vitamine in der Keimanlage werden im gemahlene Zustand unter der Einwirkung des Luftsauerstoffs schnell ranzig und bitter. Man sann auf Abhilfe und in Ungarn wurde das heute allgemein bekannte Schäl- und Entspitzverfahren erfunden. Mit Hilfe dieser Patentmüllerei wurde von nun an das Korn vor dem Vermahlen geschält, d. h. von seinen mineralstoffreichen Hüllen befreit und die Keimanlage abgeschlagen. Das Korn wurde entspitzt. Es blieb der reine Mehlkern. Das daraus gewonnene Mehl war schön weiß mit gelblicher Tönung und ergab ein schön aussehendes Backwerk. Es eroberte sich schnell die Gunst der Hausfrauen in der gesamten Kulturwelt. Durch dieses Patentverfahren wird das Getreidekorn seiner wichtigen Mineralstoffe, seiner für die Gesunderhaltung unentbehrlichen Vitamine, seiner Duft- und Ergänzungsstoffe, vor allem aber seine Keimanlage und damit des wichtigen Fruchtbarkeitsvitamins E beraubt. Von der Zeit an beginnen die Vitaminmangelkrankheiten in den Kulturvölkern in verstärktem Maße Einzug zu halten, die Volksgesundheit auf dem Umweg über den Genuss von Fein- und Weißbrot zu untergraben und die Völker infolge des Mangels an Fruchtbarkeitsvitaminen im Brot, zur Unfruchtbarkeit zu verdammen. (Anmerkung: Dr. Rath heilt viele Krankheiten durch Vitamin C und Lysin und hochkonzentrierte Vitamingaben, die nur in Holland frei erhältlich sind.)

Um die Haltbarkeit des Brotgetreides und die gewünschte blendende Weiße des daraus hergestellten Mehles und der Mehlerzeugnisse zu gewährleisten, griff die Nahrungsmittelindustrie zu den verschiedenen chemischen Hilfsmitteln, die für den lebenden Organismus des Menschen schwere Gifte sind. Erwähnt sei in diesem Zusammenhang z. B. eine geringe Beimischung eines Pulvers aus Benzolperoxyd und Kaliumphosphat oder die Durchgasung des Mehles mit Chlorgasen verschiedener Zusammensetzung oder einfach mit Stickstoffoxyd. Zu den Schädigungen, die aus dem Gebrauch und der Einwirkung dieser Mittel auf das Mehl direkt entstehen, kommen noch die Schädigungen, die aus der Behandlung der Lagerräume bei der bekannten Blausäuredurchgasung oder Durchgasung mit Nikotinpräparaten zur Bekämpfung der Mehlmotten und dergleichen zur Erhaltung der Lagerfähigkeit des Getreides gebräuchlich sind. Wohlge-merkt, die Durchgasung der Lagerräume geschieht nicht, wenn sie leer sind, sondern ganz regelmäßig mit den gesamten Lagerbeständen.

In der chemischen Retorte mögen sich nach den Angaben der Fachleute und der Industrie diese schweren Gifte nicht schädlich auswirken, aber was tun sie im menschlichen Körper? Bei diesen Verfahren werden Nahrungsmittel direkt mit schweren Giften gemischt oder laufend mit ihnen in Berührung gebracht. Blausäure wirkt als Gas auch in feinsten Spuren noch mit merklichen Reiz- und Giftwirkungen im Körper. Aber wer hat bisher gewagt, die Ursache der seit Jahrzehnten in immer neuen Formen auftretenden, schleichenden Krankheiten mit diesen Konservierungs- und Bleichverfahren des Mehles und des Getreidekornes in Verbindung zu bringen? Wer es dennoch wagte, die Gesundheit des Menschen den Vorteilen der Nahrungsmittelindustrie voranzustellen oder forderte, dass die Volksgesundheit allen anderen Vorteilen voranzugehen hat, dem wurde vom Industriekapital recht bald der Mund gestopft (siehe Franz Konz; auch: Langbein „Das Medizinkartell“).

Die Anwendung der oben angeführten verschiedenen Mehlebleichungs- und Behandlungsmittel führt zu erhöhter Anfälligkeit der im Bäckergewerbe Tätigen, zum Bäckerekezem und zu Hautschäden. An Versuchstieren wurden Schädigungen nachgewiesen, die dem typischen Bild der Mehl-nährschäden bei Säuglingen entsprechen mit Wachstumsstörungen und all den Fehlern, die durch eine ausgesprochene

Mangelnahrung entstehen. Der Gehalt des Mehles an Karotin wird zerstört. Das Mehl wird reinweiß. Zusätzlich sind die Chemikalien selbst, durch die das Karotin zerstört wird, sehr schädliche Giftstoffe.

So wurden an Versuchstieren, die zusätzlich mit Erzeugnissen aus gebleichten Mehlen gefüttert wurden, Krampfstörungen beobachtet, die von menschlicher **Epilepsie** nicht zu unterscheiden waren (Neues Buch: Petra Platte "Epilepsie" - Heilung durch ketogene Diäten). Es gibt viele Volkskrankheiten, deren versteckte **Ursache im Genuss des heutigen zu hoch erhitzten, gebleichten, chemisch haltbargemachten Brotes** liegt. Am schlimmsten ist das Backen und Erhitzen (siehe Wandmaker). Weiters kommen **durch das Backpulver** nicht nur Kalium oder Natrium, sondern auch das gefährliche Aluminium (Alzheimer!) in das Brot. Die vielen Backhilfsmittel entstammen zum Teil dem Kohlentee, dessen Produkte als Krebs erzeugend bekannt sind, usw.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch von **Walter Sommer „Urgesetz der natürlichen Ernährung“** oder: Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, mail: [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) **Sommer "Walter-Sommer-Hausnachrichten"** 2004; Herausgeber: Karlheinz Baumgartl; www.cosmopan.de im Internet

Getreide ist Opium für das Volk.

Rauschmittel im Korn ermöglichten den Siegeszug des Ackerbaus.

Von ROLF DEGEN

Als vor zehntausend Jahren die ersten Bauern in Mesopotamien ihren Holzpflug ansetzten, ahnten sie noch nicht, welche phänomenalen Konsequenzen diese buchstäbliche «Umwälzung» haben sollte. Die Bearbeitung der Scholle (Eisenpflug), die die Voraussetzung für alle zivilisatorischen Errungenschaften der Menschheit schuf, **brachte zugleich eine dramatische Einschränkung der Lebensqualität und Gesundheit (Kleinere und kränkere Menschen)**. Nach einer neuen Theorie nahmen die Menschen diese Einschränkung nur deshalb in Kauf, **weil rauschgiftartige Substanzen in Getreide und Milch ihnen eine „Aufmunterung“** verschafften (Opiate).

Es ist gut belegt, dass der Homo sapiens vor ungefähr zehntausend Jahren einen radikalen Schnitt weg von seiner früheren Lebensweise machte. Ein bis zwei Millionen Jahre lebte er als Jäger von der Jagd (Fleisch, auch Fisch, besonders während der Eiszeiten) und einigen wenigen Beeren, Nüssen und Früchten im Herbst. Dann sagte er der nomadischen Existenz als Jäger und Sammler Ade (Großtiere hatte er dezimiert) und sattelte auf ein sesshaftes Dasein als Landwirt und Viehzüchter um.

Das geschah geographisch verschieden, erst vor etwa 5 bis 10.000 Jahren!

Die **«neolithische (neusteinzeitliche) Revolution»**, die sich vom Nahen Osten aus wie ein Lauffeuer über den Globus ausbreitete, lieferte Getreide-Nahrungsmittelvorräte die zum Lagern haltbar waren, welche die Voraussetzung für Städtebau und Kultur schufen. Auf dem Rücken der Agrarwirtschaft blühten die ersten Städte, die Schrift, das Rad, die Arbeitsteilung, das Gesetz und die Steuerverwaltung auf. (Durch den Ackerbau wurden Waldflächen abgeholzt und verkarsteten) www.waisays.com

Ein unerklärliches Rätsel bleibt bis heute, warum die Menschen diesen folgeschweren Schritt in die Sesshaftigkeit unternahmen, obwohl er ihnen zunächst eine dramatische Verschlechterung der Lebensqualität bescherte... Der Rest dieses „Opium-Artikels“ steht auf:

<http://josef-stocker.de/brot1.htm>

Beachte auch die folgenden Bücher:

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmangel, 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" 2002, <http://paleofood.de/>

Cordain L. "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 2009; ISBN: 978-3-941297005)

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ Goldmann TB, ISBN: 3-442-13635-0 (**Er warnt vor Getreide, Brot, Kartoffel, Reis und Stärke**)

Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden" 3-442-13693-8; **Gegen erhitzte Stärke**

Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" Waldthausen (**total gegen Stärke, erhitzte Fette, Kuhmilch**)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Es geht um die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag)

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

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; (alle KH müssen reduziert werden)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Uhl- dingen: 1992, 184 Seiten. (Überhitztes ist toter Schrott: **Du brauchst FRISCHE Nahrung**. Alles aus Getreide, Milch aus der Molkerei - ist nicht als frisch einzustufen) http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

"How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, potatoes, and all other starch foods." von Emmet Densmore Reprint: 2008, www.kessinger.net , ISBN 0766134539

Densmore, E. "Die natürliche Nahrung des Menschen - mit einem Auszug aus Dr. de Lacy Evans "Die Kunst das Leben zu verlängern" (1893). "Schrottbrot und Entzündung" (gegen Vollkornbrot) 1890.

Densmore, E. "Kurze Darstellung des Systems der stärkemehllosen Kost" 1893

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. Inbegriff ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 534 S.; Leipzig 1893 (!), er empfiehlt Stärkemehllose Nahrung! englisch noch erhältlich (bei amazon unter "Englische Bücher")

Sommer, Walter „Urgesetz der natürlichen Ernährung“ 2. Aufl. 1952, (radikaler Vegetarier) oder: Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, mail: [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de)

Sommer "Walter-Sommer-Hausnachrichten" 720 Seiten, neu 2004; Herausgeber: Karlheinz Baumgartl; www.cosmopan.de

Dr. med. Reinhard Steintel „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ (nur direkt bestellbar bei: A. Fadini, Breu- ningstr. 31, D-72072 Tübingen), warnt gleichfalls: Meide Samenkörner, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte tallaric.pdf

Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma... heilt man anders. Teil 2" (Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule) 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Warnt vor: Übersäuerung und Mineralienverlust: **Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos**)

Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076 (warnt mit Recht vor zu viel Obstsäuren, saurem Obst, Getreide, KH und Ballaststoffen!)

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät: www.ketarier.de

Colombani, Paolo "Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt" ETH Zürich: 2010; 173 Seiten, ISBN: 978-3-280-053 720 (Eine Einteilung der KH in komplexe und einfache ist nutzlos; Fette anders klassifizieren)

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; 20,6 x 14,6 x 0,8 cm

Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" tredition: 2010; 63 Seiten; 978-3-868 503 722

Reinhard Steintel tallaric.pdf

Meide Stärke aus dem Ackerbau <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

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

2010-04-04

<http://josef-stocker.de/>