

Meide Stärkemehl aus dem Ackerbau - besonders Getreide starch.pdf 2010-05-05

Brot (Getreide) schadet deiner Gesundheit langfristig nicht weniger als tägliches Rauchen!

Alle Körnerprodukte schaden auf Dauer: Brot, Backwaren, Kuchen, Reis, Mais, **aber auch Hülsenfrüchte, Bohnen, Soja. Aber auch die Kartoffeln sind Stärke, Polysaccharide, Kohlenhydrate (KH)**. Stärke ist weder in Wasser noch in Alkohol löslich! Helmut Wandmaker, Norman Walker: "**Brot macht die Leber steif wie ein Brett**"; Dr. Emmet Densmore; Elaine Gottschall; Walter Sommer; Loren Cordain; Klaus Hoffmann; Nicolai Worm Dr. W. Lutz: **Erhöhte Harnsäurewerte, Gicht...** verschwinden durch strikte Reduktion der Kohlenhydrate (KH), Stärkemehl (137 ff).

Die britischen Ärzte **Dr. Emmet Densmore, Dr. De Evans, Dr. Norman Walker**, erklärten bereits vor vielen Jahrzehnten, **dass du den größten Sprung in Richtung Gesundheit machen wirst, wenn du erhitzte Stärke (Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Mais, Kartoffeln) nicht mehr in deinen Körper bringst** (kein Schnupfen, keine Erkältung mehr). Die Stärkemehle aus dem Ackerbau überfordern die Verdauung. Der Mensch hat in seiner Entwicklungsgeschichte nie so viele Kohlenhydrate (KH) gegessen. Der Blutzucker wird unkontrollierbar, die Pankreas wird überfordert, die Insulinausschüttung wird zu einer Berg- und Talfahrt: Hyper- und Hypoglykämie, Diabetes - metabolisches Syndrom.

Körner sind für die Vögel, Kartoffel für die Schweine, Mais für das Vieh, Milch für die Kälber - jedenfalls **nicht für den Menschen. Der Mensch ist von Natur aus kein Stärkeesser**. Rohe Körner sind unverdaulich und haben gegen Fraßfeinde Anti-Enzyme! Nur Vögel können Getreidekörner (und Nüsse) verdauen, denn sie haben einen Kropf, in welchem die Samen bis zum Keimvorgang verbleiben, selbst ein Vogel kann erst dann die Körner verdauen. Sind wir aber Vögel, haben wir einen Kropf für das Keimen von Körnern?

Rohes, reifes Obst ist viel leichter verdaulich (=Monosaccharide) und viel wertvoller, als erhitzte Stärke aus Getreide usw. Wenn du zur nächsten Kaffee- und Kuchenstunde eingeladen wirst, so bitte um einen Apfel, eine Banane, Datteln... oder anderes, frisches, reifes Obst (H. Wandmaker; N. Walker) Obst macht keine Verstopfung.

Wandmaker schreibt: Was folgt aus einem ständigen Vergehen gegen das Naturgesetz? Du wirst früher oder später chronisch krank! Kriterien der Gesundheit sind: **»Wenn man seinen Körper nicht spürt«**. Nie mehr müde sein, sofort in einen tiefen Schlaf fallen, immer optimistisch sein, fröhlich an die Arbeit gehen, zähe Ausdauer und Geschmeidigkeit! Nichts darf steif werden! "Ich bin alt" - das ist nur eine Ausrede. Besser, du sagst, ich habe mich selbst krank gefuttert! (Mit zu vielen Kohlenhydraten, zu viel erhitzter Stärke aus Zerealien).

Stärkemehle sind schwer verdaulich und bringen VERSTOPFUNG. Die tot gekochte Stärkenahrung bringt den Darm zum Erlahmen - lebende rohe Nahrung belebt ihn wieder. **Meide auch Dinkel** (Die Hl. Hildegard ist bei Ernährung nicht kompetent). Zusätzlich bringt **Brotstärke, Zucker, Marmelade, im Verdauungstrakt** bei einer Temperatur von 37 Grad diese Maische sicher zur Gärung und dabei entsteht auch Schnaps. **Mehl und Zucker gären und blähen!** Dein Bauch wird ein Gärbottich! (Der dabei erzeugte Alkohol schadet der Leber!)

Käse ist schon für sich schwerstverdaulich, besonders das klebrige Kasein. Käse ist ein starker Säurebildner. Weiters hat Käse auch zu viel **anorganisches, totes Salz**. Wir brauchen dringend vollwertige Salze (aus dem Berg oder dem Meer), aber nicht das übliche anorganische Tafelsalz aus der Industrie! (Dr. Andreas Moritz) Rohe, reife Früchte, Grünzeug und Wurzelgemüse haben die beste Komposition von organischem Magnesium und Kalium! Studiere den schockierenden Brotartikel in Helmut Wandmaker: "Willst du gesund bleiben..."

Die Menschen sind keine Herbivoren, also keine Kräuter- und Grasesser; denn wir haben nicht die Mehrfachmägen einer Kuh oder Giraffe. Genetisch brauchen Menschen etwa 40.000 Jahre, bis sie sich an eine neue Nahrungsgattung angepasst haben. In den Eiszeiten aß der Mensch immer öfters **auch Knochenmark und Gehirn** vom Rest der Tiermahlzeiten, sein Gehirn entwickelte sich erst durch diese Fette (Gehirn und Nerven brauchen gutes Fett!). **Fettarme Diäten machen krank!** Die Menschen lebten hauptsächlich von der Jagdbeute und einigen rohen wilden Beeren und Wurzeln (Hunter and Gatherer). Daran sind wir genetisch wundervoll angepasst! Der Mensch braucht eine gewisse Menge tierisches Eiweiß (es darf durch Erhitzen vorverdaut sein - was den Aminosäuren nicht schadet). Ackerbau gibt es erst seit 5 bis 10 **Tausend** Jahren (regional verschieden, ausgehend vom fruchtbaren Halbmond), Kühe milkt der Mensch erst seit etwa 6 Tausend Jahren!

Zerealien, Getreide, Körner, Hülsenfrüchte und Tiermilch ist eine **Not-Nahrung**. Sie haben über Notzeiten hinweggeholfen und Städte ermöglicht, aber: **Wir sind an die Milch der Tiere und die Stärke aus dem Ackerbau nicht angepasst. Diese schaden uns langfristig**, genau so wie das Zigarettenrauchen!

Dr. Alvarez von der weltberühmten Mayoklinik in Rochester (USA) zum Brot: **»Brot passiert den ganzen Dünndarm ohne vollkommen verdaut zu werden. Außerdem stört Weizen, wie auch Salz, die Aufnahme der**

Nahrung (Gluten; Lektine). Gesundheitspraktiker wissen, dass der jahrelange Verzehr von unrichtiger Zusammensetzung der dazu noch falschen Nahrung die Fähigkeit der Verdauung beeinträchtigt«. (Elaine Gottschall)

So sagte J. I. Rodale in »Das vollständige Buch über Nahrung und Ernährung«: **Die Aussage dass »Brot ein Stoff des Lebens« ist, ist falsch! Die Allgemeinheit wäre besser dran, das Brot ganz weg zu lassen«.**

Weiter: »Was ist das beste Programm für einen Menschen, der bis 120 zu leben wünscht? Ich sage: **Iss kein Brot! Es ist das schlechteste von allen Stärkeprodukten. Es ist keine essbare Stärke«!** (Im Vaterunser beten wir um die tägliche Nahrung: arton, nicht um tägliches Brot, das ist eine Falschübersetzung.) [bibel_brot.pdf](#)

Bereits 1845, also vor 157 Jahren, hat der englische Ernährungsforscher **Abel Haywood** (siehe Dr. Densmore) **Brot und Getreide »Stoffe des Todes«** genannt (Später Dr. Reinhard Steintel; Tallarico; Walter Sommer...). Dabei gab es damals nur Vollmehl, nur grob gemahlen, das heute für die angeblich so gesunde Vollwertküche verwendet wird. Weißbrot (ohne Chemikalien) ist leichter verdaulich als Vollkorn, die Kleie schadet uns. **Die Brotgicht**, an der unsere Vorfahren besonders litten, entsteht durch Vollkorn (Getreidesäuren...). Das Erhitzen und Backen wandelt die Stoffe der Zerealien vom organischen zurück in den anorganischen, mineralischen Zustand. Haywood erklärte, dass die erdigen Stoffe im Brot, wie auch im Brunnenwasser, so viele tote Mineralstoffe (**kalkige Mineralien**) enthalten, dass der Mensch im Laufe seines Lebens vom beweglichen, elastischen Zustand zum steifen, krummen, verknöcherten Lebewesen wird! Wichtiges Buch: Emmet Densmore "Wie die Natur heilt"

Immer wieder betont man die wichtigen Mineralstoffe, aber bei **Dr. Evans** sehen wir, dass diese in übergroßer Menge schädlich sind, wenn sie **durch den Kochtopf in den anorganischen, toten Zustand** zurückversetzt wurden, was ja heute bei der »gut bürgerlichen Kost« fast 100%ig der Fall ist.

Gelenkschäden: Getreide ist, ob roh oder hitzebehandelt, immer Säure bildend.... Mineralienräuber. Dr. Klaus Hoffmann sagt über Dinkel und Getreide: „**Die Gelenke weinen!**“ Auch Dinkel raubt deinen Gelenken wichtige Stoffe. Beachte die Sportler mit ihren Gelenkschäden durch Nudeln... Durch den Verzehr von Brot- und Getreideprodukten in großen Mengen, ist der Abbau der Knochensubstanz sehr groß! Sie haben alle immer noch die »gesunden« Getreidearten in ihren Kostplänen, ohne dabei die ständige Säurewirkung dieser zähen Kleisternahrung zu erwähnen! Der **Arzt Dr. Densmore** schreibt wie folgt über Getreide:

»Getreidenahrung führt zum frühen Tod! (Ohne Zerealien könnten wir relativ gesund 120 Jahre alt werden). Wer große Mengen dieser unnatürlichen und gefährlichen Nahrung zu sich nimmt, sammelt die größte Menge erdiger Grundstoffe an (durch das Erhitzen anorganisch gewordene Mineralien) und schädigt seinen Organismus fortwährend! Diese Ablagerungen lagern sich im ganzen Körper ab, verkleistern das Blut, verstopfen die Filtersysteme, führen zu allen möglichen Krankheiten und zum vorzeitigen Ende! Schwere, unbeholfene Menschen, deren Bewegungen steif und ungeschickt sind, sind fast immer große Verbraucher von Brot, sonstigem Getreide und Kuchen aller Art. Wer unter Ausschlag, schlechten Zähnen, Geschwüren, häufigen Kopfschmerzen und Erkältungen leidet, ist vornehmlich auch Verbraucher der erwähnten stärkehaltigen Nahrung«! (unverdaute Stärke)

Professor Hotema: **»Experten, die ihre Behauptungen auf große eigene Erfahrungen stützen, berichten, dass Getreide, Reis, Mais, Kartoffel... und Mineralwasser den Körper mehr zerstören, als Fleisch«.** Es werden in dem Buch von Dr. Densmore noch viele Beispiele angeführt, dass Obst (und Nüsse) die beste und ursprünglichste Nahrung für den Menschen sei, aber Brot/Getreide als spät erfundene Kost die schlechteste!

Mr. und Mrs. Densmore setzten alle ihre Patienten **sofort auf getreidelose Kost (also ohne erhitzte Stärke)**. Sie gaben auch zunächst noch etwas Fleisch, es war »durchgedrehtes Beefhack«, flach wie Pfannkuchen ausgerollt, dann beidseitig in der Pfanne mit wenig Fett leicht angebraten. Ihre Patienten machten dabei sofort den größten Sprung in Richtung Gesundheit, wenn sie Brot/Getreide vollkommen absetzten (dazu gehört auch Dinkel und Reis)! Das waren ihre strikten Forderungen: **Meide jede erhitzte Stärke aus dem Ackerbau!**

Klaus Hoffmann, Elaine Gottschall,... sagen dasselbe. Norman Walker, Wandmaker, Walter Sommer blieben leider Veganer oder Vegetarier, was etwas hilft (bei wenig KH), aber sicher nicht die optimale Kostform ist.

Zum Thema Brot, Getreide, Gebäck schreibt Dr. Norman Walker (der 99 Jahre alt wurde):

"Ich vertrete seit vielen Jahrzehnten die Auffassung, **dass der menschliche Verdauungsprozess keine konzentrierte Stärkenahrung verträgt. Ich weise nachdrücklich darauf hin, dass dies für alle stärkehaltigen Nahrungsmittel und Produkte gilt, die einer Hitzebehandlung von mehr als 50° C ausgesetzt wurden.** (auch Hülsenfrüchte, Soja)

Hitze zerstört die Enzyme, ohne die die Zellen und Gewebe des Körpers nicht ernährt und regeneriert werden können. Das gilt für alle Nahrungsmittel und besonders für Stärkenahrung. Paradoxerweise ist aber Stärkenahrung heute der Hauptbestandteil der Nahrung der meisten Menschen geworden (*weil billig, haltbar, praktisch und lange lagerfähig*).

Es gibt Beobachtungen an Tausenden von Menschen, die ihre Ernährung umgestellt haben, **also alle ge-**

kochten, stärkehaltigen Nahrungsmittel drastisch reduziert oder ganz darauf verzichtet haben, und dadurch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wesentlich verbessert haben, und das mit der (für uns zuerst unbegreiflichen) Fett-Eiweiß-Nahrung "LOW-CARB": Wir müssen den Menschen die Angst vor Fleisch, Fisch, Ei, tierischem Fett, Butter und Olivenöl nehmen - wer die Kohlenhydrate drastisch reduziert (man könnte sogar ohne sie auskommen), **der hat mit Fleischnahrung viel weniger Probleme, als mit Brot.**

Die Zerlegung der Stärkemoleküle beginnt mit dem Speichel im Mund (nur hier wird das unbedingt notwendige Ptyalin beigemischt). Dieser Prozess wird durch die Leber und die Bauchspeicheldrüse fortgesetzt. Die wirklichen Probleme beginnen, wenn die Stärke nicht vollständig verdaut (zerlegt) wird und die winzigen Blutkapillaren erreicht, und die Stärkemoleküle zu den Zellen gelangen. Sie verstopfen die mikroskopisch feinen Kapillaren, die Zellen und Gewebe, und diese leiden Hunger". (Siehe Helmut Wandmaker »Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf« zum Thema: organisch/anorganisch - lebend/tot; sowie Dr. Lutz)

Sie können es als selbstverständlich betrachten, dass **gekochte Stärkenahrung** ungesund ist (Siehe Ford "Arteriosklerose" - geheilt durch Frischkost: Mehl-Getreide-Nahrung ist nie frisch!!)

Dr. Walker: "Nach meiner Erfahrung aus vielen Jahrzehnten und nach der Erfahrung einer großen Zahl von anderen Ernährungsforschern können **Brot, Gebäck, Getreidespeisen** (Kartoffel, Reis, Mais) **und andere gekochte Stärkenahrung für die Mehrzahl aller Gebrechen verantwortlich gemacht werden**, die die zivilisierten Menschen von heute befallen. Ich kann nicht nachdrücklich genug betonen, dass der beste Beweis, den man sich denken kann, der Versuch ist, derartige Nahrungsmittel ein paar Wochen lang zu meiden, dem Körper Gelegenheit zu geben, sich selbst zu heilen, und die unerwartete, wenn nicht unglaubliche Verbesserung der Gesundheit zu erleben." (Walker "Täglich frische Salate" Taschenbuch, Seite 59 - 63)

Walker "Auch Sie können wieder jünger werden", Seite 44 ff: "**Das Interessante am Stärkemolekül ist, dass es nicht in Wasser, Alkohol oder Äther lösbar ist.** Als mir diese Tatsache zum ersten Mal bewusst wurde, erkannte ich sofort, warum Getreide und Kohlenhydrate, die ich in solchen Mengen verzehrt hatte, eine derartige **verstopfende Wirkung auf die Leber hatte, dass sie davon hart wie ein Brett wurde.**

Außerdem hatte ich nun die Erklärung dafür, warum in der Leber, der Gallenblase und in den Nieren Steine gebildet werden und warum sich das Blut in den Blutgefäßen und in den Kapillaren **unnatürlich verklumpt** und Hämorrhoiden, Tumore, Krebs und andere Störungen bewirkt. (Verstopfung: Schwerverdauliche Stärke wird im Darm zu lange zurückgehalten - um sie doch noch zu verdauen - und das bewirkt Verstopfung!!)

Ich (Walker) fand heraus, dass **das Stärkemolekül** - da es nicht wasserlöslich ist - als stabiles Molekül die Darmschranke überwindet und **durch den Blut- und Lymphstrom wandert**, ohne dass die Zellen, Gewebe und Drüsen des Körpers es nutzen könnten. Darum versucht der Körper es auszuschleiden (Schnupfen, Verschleimung, Erkältungen). Wenn die Ausscheidungsorgane mit einer Ansammlung dieser Moleküle belastet werden - in Form eines Belages an ihren Wänden, vergleichbar dem Gips an den Wänden eines Zimmers, - können sie durch diese Kanäle nicht entfernt werden. Der nächste beste Weg zu ihrer Entfernung führt durch die Poren der Haut... Bakterien gedeihen auf kaum einer anderen Substanz besser als auf Stärke (Zucker). Infolgedessen helfen Bakterien uns, indem sie die Anhäufung von Stärkemolekülen zu Eiter abbauen, der durch die Haut besser ausgeschieden werden kann. So entstehen Pickel.

Mit diesem Bild vor Augen können Sie vielleicht bereitwilliger meine Behauptung akzeptieren, dass kein Heilverfahren von dauerhafter Wirkung sein kann, bevor nicht die Ausscheidungsorgane (besonders der Darm durch Klistiere) gründlich von angehäuften Schlacken **gereinigt und gleichzeitig alle Getreide- und stärkehaltigen Produkte aus der Nahrung verbannt werden.** Für den, der in herkömmlichen Bahnen denkt, hört sich dies zweifellos äußerst drastisch und radikal an angesichts der Tatsache, dass die Menschen seit Tausenden von Jahren von Getreide und stärkehaltiger Nahrung lebten. Meine Antwort auf diese Argumentation ist der Hinweis auf die Tatsache, dass kranke Menschen, die keine Getreide- oder stärkehaltige Nahrung essen, schnell gesund und von den meisten Leiden befreit werden (siehe Elaine Gottschall; Dr. Lutz).

Sie sind vielleicht schockiert darüber, welche Wirkung (erhitzte) **Getreide- und stärkehaltige Nahrung** auf den menschlichen Organismus haben. Ebenso schädlich wirkt sich raffinierter Zucker (Haushaltszucker aus der Fabrik; auch Kochsalz aus der Fabrik) auf den menschlichen Organismus aus. Wenn wir raffinierten Zucker in irgendeiner Form essen - in der Nahrung, in Süßigkeiten, in Softdrinks und gezuckerten Wässern, stört er die Verdauung (die Darmflora!), er gärt im Körper und führt zur **Bildung von Essigsäure, Kohlen-säure und Alkohol.** Essigsäure ist eine starke, zerstörerische Säure..." die den Schleimhäuten des Verdauungstraktes und den ... Schäden zuführt. Die weiteren Schäden sind... <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

Herzprobleme entstehen vor allem **durch zu viele Kohlenhydrate (KH)** siehe Wandmaker (Gärung; CO₂) Die unheilvollen Getreidesäuren schaden den Gelenken und rauben viele Mineralien (Brotgicht).

Frauen, die die Stärkenahrung (Brot) reduzieren, haben viel leichtere Geburten, nicht so schwere runde Babys mit "Babyspeck", denn Übergewichtige sind typisch bei zu viel Stärke-Nahrung, KH (Milly Schaub)

Arteriosklerose: Hauptgründe für das Entstehen von Plaque in den Venen,

das sind nicht cholesterinhaltige Nahrung, wie Eier, tierische Lebensmittel, sondern:

1. **Brot und Backwaren! (zu viel Stärke, KH, egal, ob Weizen, Dinkel, Bio, Reis, Mais, Kartoffel ... Zucker)**
2. **Dehydrierung: Zu wenig Wasser getrunken!** F. Batmanghelidj Austrocknung führt zu Rissen in Blutgefäßen - diese müssen verkittet werden - es entsteht Plaque.
3. **Candida albicans:** Pilze im Blut - sie leben von Zucker, KH.

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges 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 (**Gelenke, Schilddrüse, Magen-Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-, Phytin-... Säuren im Magen**) **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet"** 2002

Densmore, Dr. med. Emmet "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX+414 pages; Reprint 2009 by www.kessinger.net ISBN: 978-0-766 134 539 Englisch Original: mehrer Ausgaben erhältlich!

Densmore **"Wie die Natur heilt...** Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig: 1893 (**deutsch** nur als **eBook**) **Sehr wertvolles Buch! Es wird stärkemehlfreie Frischkost empfohlen (Obst, Fleisch, Fett...)** http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16./2007; ISBN: 978-3887601003 **„Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen bei: [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de) Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309 **"Optimal Nutrition"** 176 Seiten; **"Homo Optimus"** 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

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

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](http://www.schaub-institut.ch)
Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 176 Seiten, Gräfe und Unzer, München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (**Kohlenhydrate plus Fett in der selben Mahlzeit, das macht sicher dick**)

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

Walker, Dr. Norman "Natürliche Gewichtskontrolle" http://de.wikipedia.org/wiki/Norman_W._Walker

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ Goldmann TB (**Obst-Rohkostler**)

Wandmaker, H. „dick+krank oder schlank+gesund“ 4. Aufl., Ritterhude: 2002; ISBN 3-89881-039-9;

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." TRIAS-Verlag: 2004; ISBN: 38304-3266-6 **meide Polysaccharide/Stärkemehle = meide Getreide, Hülsenfrüchte, Milchzucker).** www.scdiet.org

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs - ...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" (Die KH sind die Grundursache), ISBN 3-9521554-0-3; http://aikf.ch/web_stamm/d_ern_krebs.htm

Sommer, Walter "Urgesetz der natürlichen Ernährung" [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) www.cosmopan.de

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; (**Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus; aber leider pro Stärke**)

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

Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!" Kopp-Verlag: 2009; ISBN: 978-3-938 516 850

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Uhldingen: 1992 (**Überhitztes ist toter Schrott: Du brauchst FRISCHE Nahrung.** http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf)

Die Bücher von Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Waerland, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Leitzmann C., Dr. Jackson, Müller-Burzler, Wolfgang Spiller; Oshawa Makrobiotik ... haben wohl einige gute Hinweise, aber ich lehne sie ab, weil sie zu viel Getreide und Vollkorn empfehlen,

ebenso verwerfe ich die Ratschläge der "Heiligen Hildegard". Meine Überzeugung ist:

Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke!

Zu viele Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) in unserer täglichen Nahrung verursachen die Zivilisationskrankheiten, die Agrarrevolution vor 10.000 Jahren brachte uns Kultur, aber auch Krankheit, das ist das Neue Wissen!

Diese Seite als pdf-datei im Internet: www.josef-stocker.de/starch.pdf und:

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

Internetseite siehe: www.josef-stocker.de