Dr. med. Reinhard Steintel

Das Natürliche Ernährungs-Gesetz (NEG)

Eine Untersuchung über die ursächlichen Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und Krankheit.

Inhaltsverzeichnis

1. **Fleisch ja** - aber ohne den Saft 3
2. **Fleischpresse**: Auspressen des Fleischsaftes 5
3. **Fleischsuppen,** Kraftbrühe, Bouillon 6
4. Was macht gesund, was krank? 9
5. Vorwort zum NEG……. 9
6. Aufbau-Eiweiße machen krank 11
7. **Krankheiten durch Getreide** 12
8. Reihenfolge in der Schädlichkeit (Samen, Körner) 15
9. **Soja, reife Hülsenfrüchte, Nüsse… meiden! 16**
10. **Eier** (von Hühnern mit Getreide gefüttert) **soll man meiden** 18
11. Was sind Aufbau-Eiweiße? 18
12. Steintel ist total gegen Eier 19
13. **Eiterungen, Entzündungen… 22**
14. **Krankheiten durch Eier-Genuss 26**
15. Nüsse: Samen 27
16. Asthma ist ernährungsbedingt 29
17. Vorschläge von Steintel 30
18. **Die Milch**: Meide das Aufzuchtmittel 32
19. Eigentliche Nahrungsmittel: Was essen? 33
20. Fett, nur mäßig erlaubt (je nach Typ); 34
21. Genussmittel - Gewürze 37
22. Rohes Obst 39
23. Dr. R. Steintel über sich selbst 45
24. **Was soll gegessen werden? 48**
25. Krankheit als Standort-Problem 48
26. Milch und Prostata-Krebs 50
27. Leaky Gut - zu durchlässige Darmwand 51
28. **Paleo**: Steinzeit-Ernährung entspricht dem N.E.G. 52
29. Literatur: Wertvolle Bücher 53

"Der Weg zur Gesundheit

führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke" (Sebastian Kneipp)

Vorwort

Dr. med. Reinhard Steintel, 1891 - 1967, war praktischer Arzt und hatte eine sehr gute Beobachtungsgabe. Bis zu seinem fünfzigsten Lebensjahr war er (wegen g. b. K. - gutbürgerliche Kost) immer wieder schwer krank - **solche Langzeitschäden durch Krankheit sind später auch mit bester Kost nie mehr ganz behebbar.** Nach intensivem Suchen fand er ab dem 50. Lebensjahr, dass die grundsätzlichen Ursachen der meisten chronischen Krankheiten ernährungsbedingt sind.

"Du machst den größten Sprung in Richtung Gesundheit, wenn Du strikt alle Getreide und Samen-Körner meidest." Damit ist vor allem Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer - aber auch Reis, Mais, und jede Art von Pseudo-Getreide gemeint (Osborne),
[Die Ärzte Dr. E. Densmore und Dr. De Evans warnten bereits um 1880 vor Getreide, und hatten damit große Heilerfolge. Darauf bauten auf: Walter Sommer; Norman Walker, Helmut Wandmaker. Buch: Peter Osborne "Meide Getreide - No Grain - No Pain" 2016.

[**Anmerkung 2025: Lektine** sind Dein Feind (auch Milch Yoghurt und Eier. Warum haben Millionen von Frauen und Männern über 50 Probleme mit dem Abnehmen, obwohl sie sich „gesund" ernähren? **Es gibt nichts SCHLIMMERES als LEKTINE. Das sind Proteine, die von Pflanzen gebildet werden, um sich vor Insekten, Tieren, Fraßfeinden usw. zu schützen.** Man kann sagen, sie verleihen den Pflanzen und Samen-Körnern Abwehrstoffe um jeder Gefahr zu widerstehen! Diese Pflanzengifte schaden dem Menschen mehr oder weniger. Auch Tiere, die mit Getreide Weizen Roggen Hafer Mais… gefüttert werden, geben sie in ihrem Fleisch weiter. Ende des Einschubs.]

Dr. Steintel und auch Giuseppe Tallarico meiden alle **"Aufbau-Eiweiße" (Proteine mit besonderen Wachstumsfaktoren, Signal-Eiweiße für neues Leben - z. B. alle GLUTEN-Arten, alle Samen… Eier**). Diese alle haben **zu starke "Wachstumskräfte" in sich** und sind nur zum Teil verdaulich. Die unverdauten, nicht verstoffwechselten Rückstände führen zu Entzündungen, Wucherungen, Makula-Schäden, Tumoren... zu löchrigem Darm (Leaky Gut) und damit auch zur Irritierung des Autoimmunsystems (Amy Myers).
Die Umstellung in der Ernährung, führte bei Dr. Steintel und seinen Patienten zu beachtlicher Gesundheit. **Er müsste aber noch mehr vor Zucker-Zusätzen in heutiger Nahrung (und vor allem vor LEKTINEN warnen, die er noch nicht kannte) !!!**

[Es gibt über tausend Arten von Proteinen, von nützlicher Nahrung bis zu sehr toxischen. Gluten, Lektine. >> Eiweiß ist wichtig - aber manche Proteine (Gluten) sind höchst giftig und schädlich: http://josef-stocker.de/welt2.htm **Soja meiden!** http://josef-stocker.de/soja.pdf
Steintel behauptet aus seiner Erfahrung: Eier sind keine gesunde Nahrung für Menschen! Die sehr schwer abbaubaren Eiweiße (in Eiern, Samen, Vollmilch) sind vom Menschen nur zu einem Viertel ausnutzbar, **Drei Viertel vom Ei sind für den Menschen unbrauchbarer Abfall, krank machende "Schlacken",** die im Körper kursieren und über kurz oder lang zu Entzündungen und vielen Krankheiten führen!]

Anmerkung: Dr. Steintel erlaubt fermentierte Milch (Yoghurt…), denn darin sei das gefährliche Aufbau-Eiweiß abgebaut. Nach heutiger Erkenntnis ist aber vor allen Milchprodukten zu warnen. Einerseits führt das Albumin und Kasein (Milcheiweiß) zu Irritierungen des Immunsystems, und andererseits ist auch die Laktose, der Milchzucker für viele Menschen schädlich!
GALAKTOSE, Schleimzucker. Das führt zu Verschleimungen (Rotznasen… Mittelohrenzündung) und damit zu sehr vielen Übeln! **Milchprodukte schaden: Kuhmilch ist für Kälber. Du sollst Milch meiden: Milch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:**

http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
http://josef-stocker.de/laktose_schleimzucker_schadet.pdf

Steintel: "Einige meiner Leser huldigen dem Vegetarismus. Soweit sie glauben darin den Garantieschein für die Erhaltung der Gesundheit erblicken zu können, muss ich sie leider enttäuschen". Kein Naturvolk lebt auf Dauer ohne **tierische Eiweiße**: http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf

Jene Vegetarier, die gegen den Fleischgenuss kämpfen und dafür viel Brot (Weizen), reife Hülsenfrüchte, Eier und Milch essen, leben genauso unnatürlich wie die "Normalköstler" der "gut bürgerlichen Küche" (= g. b. K. - mit ihrer gut bürgerlichen Schlechtkost).

Manche empfehlen eine "Tiereiweißfreie Ernährung" - was prinzipiell falsch ist: Besser wäre es, prinzipiell vor Stärke aus Körnern und Samen zu warnen, vor Weizen, Getreide, Gluten.

Sehr wichtig: **Unterscheide Fleisch vom Fleischsaft:**
Fleisch (tierische Proteine) sind gesund und lebensnotwendig - **aber der im Fleisch enthaltene Saft (Fleisch-Suppen, -Soßen)** ist sehr schädlich. Mongolische Reiter und Kenner pressen den Saft aus dem Fleisch, grillen, oder kochen es aus!! (**Auspresse**n: über Nacht unter einem Stein)

Fleischgenuss ja -
aber ohne den im Fleisch enthaltenen Saft.

Eine wertvolle Beobachtung von Dr. Steintel: Der **Saft im Fleisch** der Tiere ist sehr gesundheitsschädlich, besteht aus vielen Säuren und Purinen, ist giftig und bringt Rheuma, Gicht … er muss vor dem Genuss des Fleisches entfernt werden. Knochenbrühe, Fleischsuppe, (Sulze, Gelee) Bouillon mit Ei… sind grundsätzlich abzulehnen.
Im Saft des Fleisches sind bei 16 Säuren, Abbauprodukte, und krankmachende Ablagerungs- und Zersetzungsstoffe. Verbleibendes Blut im Fleisch ist ungesund, allein schon wegen der vielen Viren im Blut der Tiere. Dtn 12,16.23: „Blut dürft ihr nicht genießen, weder von Vögeln, noch vom Vieh" (koscheres Schlachten hilft, damit alles Blut sicher herausgeflossen ist. Lev 3,17; Lev 7,23-27). Koran und Bibel, verbieten den Genuss von Blut. Das Fleisch ausgewachsener Tiere ist als Nahrung gesund und nötig, aber Blut und Saft müssen vor dem Genuss heraus ("Koscheres Schlachten"). Alle Naturvölker entfernen auf irgendeine Weise den "Saft" aus dem Fleisch. Steintel erfreute sich ab dieser Einsicht und Umstellung voller Gesundheit.

Im Fleischsaft sind Säuren, Urin, Schlacken, Stoffwechsel-Abfälle, Viren - Naturvölker entfernen ihn vor dem Genuss des Fleisches (Kochen, Abhängen, Grillen, Auspressen).
Steintel: Ich persönlich habe seit Jahrzehnten Versuche mit Fleisch und **den darin enthaltenen Abbauprodukten, dem Saft im Fleisch,** an mir selbst gemacht. Rheuma und alle Krankheitsformen durch **Harnsäure (Gicht, Arthritis, Neuralgien, …Neuritis etc.) sind die Folgen** des Genusses der im Fleisch enthaltenen *Säfte* (besonders enthalten in Fleischsuppen, Bouillon, Sulze, Gelee) - Gicht und Rheuma sind **nicht die Folgen des Fleischgenusses als solchem**, sondern des oft im Fleisch noch enthaltenen Saftes (und Blutes).

Warum macht man die Öffentlichkeit nicht darauf aufmerksam, dass der Osten, vom Balkan an bis nach China, auf dem Lande **praktisch frei von Rheuma, Gicht, Blinddarm- und anderen Entzündungen, Herzschlag, Gehirnschlag, Diabetes, Tuberkulose und Krebs ist,** dass Fleisch essende Naturvölker wie Indianer, Eskimos, [Mongolen], verschiedene Stämme in Schwarzafrika [Massai], soweit sie noch nicht die geringste Berührung mit der westlichen Kultur und ihrer degenerierten Ernährungsweise (mit Zucker und Getreide) haben, absolut gesund sind und weder an Rheuma, noch Tuberkulose, noch Krebs erkranken, während die Kulturbevölkerung des Westens davon so furchtbar heimgesucht wird, obwohl sie zu einem beträchtlichen Teil nach

den Vorschlägen der Reformer, Vegetarier und Rohköstler lebt? Wenn man glaubt, dass die Rheumatiker und Krebskranken etwa nur im Lager der Fleischesser anzutreffen seien, so irrt man auf das gründlichste. Es gibt auch Brot-Gicht. (Vergleiche: Stefan Schaub " Krankheitsfallen")

Alle Naturvölker scheiden die im Fleisch enthaltenen Säfte instinktmäßig aus.
[Ergänzung: Moslems und Juden, Koran und Bibel, verbieten Blutgenuss. Verbleibendes Blut im Fleisch ist ungesund, allein schon wegen der vielen Viren im Blut der Tiere. Dtn 12,16-23: **„Blut dürft ihr nicht genießen, weder von Vögeln, noch vom Vieh"** (**koscheres Schlachten hilft,** damit alles Blut sicher herausgeflossen ist.) Lev 3,17; Lev 7,23-27; Apostelgeschichte 15,20.
http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf
http://www.de.chabad.org/library/howto/wizard_cdo/aid/833800/jewish/Koschere-Tiere.htm]

Fleischsaft:

Das ausgekochte Fleisch (ohne den Saft), ist gesund und kein Säurebildner. Warnung vor Fleischsuppen, Kraftbrühen, Bouillon, Gelatine, Gelee, Sülze, Haussulze: diese "Auszüge aus dem Fleisch" enthalten Säuren und erzeugen Gicht, Rheuma.

[Anmerkung: Sülze oder Sulz ist ein Gericht aus Fleischstückchen, die in **Gelee** eingelegt sind. Sülzwürste. "Bauern-Presswust". **Aspik** ist ein anderer Name für Gelee, das aus Fleisch oder Fisch hergestellt wird. Die deutsche Sammelbezeichnung für einige dieser Gerichte ist **Sülze - Sülze und Gelee enthalten die äußerst Purine reiche Fleischsuppe,**
und vor dieser warnt Dr. Steintel ganz besonders. (C Seite 75 ff)
Die beim Auskochen von Knochen und Fleisch entstandene Brühe (=Fleischsuppe) wird mit **Gelatine** ergänzt. Anschließend wird in einer Form etwas Brühe gekühlt, bis sie erstarrt ist und Gelee oder Sülze ergibt. **Gelatine** ist also ein durch Kochen gewonnener Auszug aus Fleisch. Zur Gewinnung wird das zunächst unlösliche Bindegewebe von (vor allem) Haut und Knochen von Schweinen und Rindern, aber auch von Geflügel und Fischen verwendet. **Dieser Gicht erzeugende Saft des Fleisches ist unser Feind**.
Purine sind die Vorstufen der Harnsäure (Gicht). Harnsäure aus der körpereigenen Purineproduktion heißt endogen (aus dem eigenen Inneren des Menschen kommend; vom Abbau der eigenen Zellen). Harnsäure, die aus zugeführten Nahrungsproteinen entsteht, nennt man exogen. Sowohl **in tierischen als auch in pflanzlichen Zellen sind Purine enthalten** (Soja, Kohl…).
Kohlenhydrate wie Zucker, Milch, Fette, Öle, **enthalten keine Zellen, also auch keine Purine.**
Zöllner, Nepomuk "Gicht und erhöhte Harnsäure" (Purine) Hirzel Verlag, 8. Auflage]

Andresen, Ulrik "Das Gicht-Info-Buch" 124 Seiten; Juni 2017; ISBN-13: 978-3743933224 Format: DIN A 4 (mit Purin-Tabelle) **https://gichtinfo.de/** empfohlen

Wenn das Fleisch ausgepresst, ausgekocht oder ausgebraten etwa krankmachend oder ohne Kräfte wäre, so müssten die Naturvölker logischerweise zugrunde gehen. Sie gehen aber erst zugrunde, wenn sie Beziehungen zu unserer Kultur aufnehmen (und zu viele Kohlenhydrate, Weizen, Zucker und das Fleisch mit dem Saft... essen).

So gehören viele Indianerstämme zu den gesündesten Völkern. Ihre Ernährung besteht in den langen Wintermonaten im Wesentlichen aus an der Sonne während des Sommers getrocknetem Büffelfleisch (aus dem vor dem Trocknen der Saft abtropfte oder ausgepresst wurde). Es sind nicht die geringsten Gesundheitsschäden nach diesem einseitigen Fleischgenuss festzustellen. [Die Mongolen legten das Fleisch unter den Sattel und pressten so während dem Reiten den Saft heraus; beef tartar]

Die Eskimos — der Name bedeutet Rohfleischesser — kennen keine Zahnfäule, Verstopfung, Krebs oder Tuberkulose (so lange sie nicht Brot, Mehl, Zucker… unserer Kultur bekommen). Ihre Nahrung besteht lediglich aus Fischen, meist Lachs, Seehunden und Seerobben, die sie roh essen (und dem Mageninhalt der Tiere). Im Gegensatz dazu habe ich gerade in Familien mit *strengster vegetarischer* Lebens- und Ernährungsweise seit Jahrzehnten die Erfahrung machen müssen, dass Fälle von *Tuberkulose* und *Krebs* vorkamen, obwohl keine diesbezügliche familiäre Belastung vorhanden war *[Vegetarier essen zu viele leere Kohlenhydrate aus Getreide und Zucker - und meist zu wenig Fett und Eiweiß].*

Wenn **Fleisch ohne den Saft** genossen wird, so ist das Fleisch ein hervorragendes Nahrungsmittel. Ich scheide Saft und Blut immer aus - sie machen krank, führen zu Rheuma und Gicht.

Im Zusammenhang mit der Fleischnahrung ist die sogenannte **Verdauungs-Leukozytose** interessant. Diese Zunahme der weißen Blutkörperchen bei der Aufnahme von Fleisch- und Wurstwaren kann eigentlich nur ein Hinweis auf **Parasiten im Fleisch**, auf überlebende Protozoen hindeuten, da diese Verdauungs-Leukozytose bei Pflanzenaufnahme nicht vorkommt.
Moderne Studien bestätigen einen vorübergehenden Anstieg der Leukozyten um 50 bis 140 % bei Fleischaufnahme, vor allem durch Mobilisation von Granulozyten aus dem Knochenmark. Die Schulmedizin sieht das als Reaktion auf die in der Nahrung enthaltenen **Fremdeiweiße**. Das ist jedoch unlogisch, da pflanzliche Nahrung, wie z. B. **die Sojabohne, weitaus mehr Fremdeiweiße** (ca. fünfunddreißig Prozent) enthalten, als jedes Steak (ca. zweiundzwanzig Prozent).
Die Schulmedizin übersieht hier die Tatsache, **dass im Blut von Tieren Protozoen leben** welche bei der Nahrungsaufnahme in unseren Darm gelangen. Inzwischen wissen wir, dass Protozoen Temperaturen bis 180°C, ja teilweise bis 300°C schadlos überstehen. Mit jeder Fleischnahrung nehmen wir demzufolge Milliarden von Protozoen in uns auf, wahrscheinlich bei rohen Fleischprodukten (Sushi) am meisten, aber auch bei gebratenem oder gekochtem Fleisch dürfte ein großer Teil der Protozoen noch am Leben sein. Dieser Masseninvasion stemmt sich unser Immunsystem mit einer Leukozytose entgegen, **oft gewinnt das Immunsystem** - oft leider nicht. (Wolfgang Voigts "Die Krebslüge" Seite 265)

Die Eskimos kannten kein grünes Blatt, keinen Halm, kein Obst und keine Körner, sie bekommen erst jetzt unsere Krankheiten und zwar seit die Amerikaner ihnen ihre Kulturnahrungsmittel in Form von Brot, Mehlerzeugnissen, Zucker, Konserven (Fleisch in dem der Saft noch drinnen ist)… senden.

Die Fleischpresse nach Dr. Steintel

D**ie von mir (Steintel) vorgeschlagene, Fleischpresse soll** in keinem Haushalt fehlen. Solange diese von mir gewünschte Fleischpresse noch nicht konstruiert ist, muss man sich mit Notbehelfen begnügen (z. B. das Fleisch über Nacht unter einen schweren Stein legen). Die Bedeutung einer solchen Presse möge nochmals aus folgenden Ausführungen ersehen werden:

Die von Vegetariern, Rohköstlern, Diätetikern, Sektierern usw. sowie vielen Ärzten aufgestellte **Behauptung, dass Fleischgenuss zu Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Gicht, Arthritis, Nierensteinen, Verkalkung, Schlaganfall, Krebs usw. führe,** ist von mir wissenschaftlich und praktisch in meinem Buch: "Das Natürliche Ernährungs-Gesetz - NEG" (Köln: 1951) klar widerlegt. (Beachte auch die Experimente der Familie Schaub: Krankheitsfallen. 2015)

Nicht das Fleisch selbst, welches uns das wertvolle abgebaute und leichtverdauliche Eiweiß liefert, ist krankmachend, sondern **die im Fleischsaft enthaltenen Stoffe und Stoffwechselgifte** des Tieres (rund 16 Säuren und auszuscheidende Abfallstoffe), sind die ausgesprochenen Übeltäter

und Krankmacher der Kulturmenschheit. Niemand braucht mehr zu erkranken, auch nicht an Rheuma, Diabetes, Tuberkulose und Krebs!

Kraftbrühe - Fleischsuppen:

Die als Bouillon angepriesene und irrtümlicherweise als „Kraftbrühe" bezeichneten Fleischsuppen, (Hühnersuppen), sowie die „Bratensaucen" sind zu verwerfen und wegzuschütten. Die „Kraft", nämlich das Eiweiß bleibt stets in dem ausgekochten oder ausgebratenen Stück Fleisch oder Geflügel, Wild oder Fisch zurück, während die so genannte „Kraftbrühe" keinerlei Wert besitzt sondern schadet.
Woraus besteht die sogenannte **„Kraftbrühe"? Aus ungefähr 16 Säuren, Reiz- und Geschmacksstoffen, Ermüdungs- und Fäulnisstoffen, unter Umständen auch Leichengiften**, die sich noch zusätzlich bilden. (C Seite 75)
Man findet in der „Kraftbrühe" Creatin, Sarcin, Xanthin, Carnosin, Carmin, Creatininsäure, phosphorige Säure, schwefelige Säure, Harnsäure, Hippursäure, Oxalsäure, Acetessigsäure, Phosphorfleischsäure, Milchsäure, Oxybuttersäure, Harnstoff u. a. meist der chemischen Gruppe der Alloxur- oder Purin-derivate zugehörige Gifte. Sie alle sind sämtlich ausgesprochene Reizmittel und gefährliche Gewebe- und Nervengifte. Einen Teil dieser Stoffe finden wir im Urin als Stoffwechselendprodukte wieder, nur mit dem Unterschied, dass der Urin weniger gefährlich als die Brühe ist, weil er weniger Gifte als die Brühe enthält. Jeden Urin kann man als „Kraftbrühe" zubereiten. Umgekehrt duftet jede scharf eingekochte Brühe von Fleisch oder Knochen oder beiden stark nach Urin. Das will man in der Küche natürlich nicht wahrhaben. Einbildung macht eben viel, wenn nicht alles. Es kommt nur darauf an, aus welchem Gesichtswinkel heraus man das Objekt betrachtet, ob als „Kraftbrühe" oder Urin.

Die Naturvölker scheiden diese 16 giftigen Säuren des Fleischsaftes instinktsicher aus, indem sie das Fleisch entweder beim Reiten auf dem Rücken des Pferdes ausquetschen (Tartar), oder das Fleisch über dem offenen Feuer am Spieß braten. Die Säfte tropfen dann ins Feuer und werden verbrannt. Koran und Bibel schreiben koscheres Schlachten vor um das Blut wegzuschütten. Das Schächten oder Schechita (šacḥaṭ „schlachten“) ist das rituelle Schlachten von koscheren Tieren, insbesondere im Judentum und im Islam. Die Naturvölker bleiben frei von Rheuma und den angeführten Krankheiten.

Die Fleischpresse ersetzt das Ausquetschen des Fleisches durch Pferd und Reiter und macht das **an sich richtige Braten am Spieß** überflüssig falls eine Spießbratenvorrichtung aus örtlichen oder wirtschaftlichen Gründen nicht möglich ist.
Die durch die Fleischpresse ausgequetschten Fleischsäfte werden fortgeschüttet, ebenso Fleischsuppen, "Kraftbrühen"... Soßen aus dem Fleisch.

Das Fleisch ohne den Saft, das immer noch saftig und wohlschmeckend genug bleibt, kann nun roh als Tartar zubereitet oder gekocht oder gebraten werden.
Es kann jetzt mit Gemüse zusammen gedämpft oder gekocht werden, ohne dass der Wert der Gemüse, die den Organismus in erster Linie entsäuern sollen, durch die nun nicht mehr vorhandenen, sondern ausgequetschten Säuren herabgesetzt oder gar illusorisch gemacht würde.

Die Fleischpresse ersetzt den Jahrtausende alten Brauch des Fleischauspressens der Naturvölker auf das einfachste und bequemste und trägt so zur Gesundheit der Familie und des Staates bei.

Fleischgenuss mit den im Fleischsaft enthaltenen Stoffwechselgiften des Tieres führt unweigerlich früher oder später zu schweren und schwersten Erkrankungen, die durch die Fleischpresse vermieden werden - die Naturvölker brauchen keine solche Presse, denn sie kochen das Fleisch aus (nachweislich seit einer Million Jahren), oder braten es am Spies, oder

legen es über Nacht unter einen Stein, oder in späteren Zeiten unter den Sattel des Reiters, usw.). Die Fleischpresse stellt einen außerordentlich wichtigen gesundheitsfördernden und krankheitsverhütenden Faktor dar. (Kaiserin Sissi von Österreich verwendete vor 100 Jahren eine solche!)

A Seite 80 ff: Welche Irrwege ist nun die Ernährungswissenschaft (Schulmedizin) der Kulturvölker bis heute gegangen? Gerade das, was von Urvölkern instinktmäßig gemieden wurde (der Fleischsaft), wird von den westlichen Völkern als Bouillon und "würzige Soße" bevorzugt.

Wie „eingefleischt" die verkehrte Ansicht von der **„Kraftwirkung" der Fleischbrühe** ist, dafür wieder zwei Beispiele von vielen tausenden aus meiner Praxis:

Beispiel 1 (C Seite 76):
Vor dem Weltkrieg kam die Frau eines selbständigen Schmiedes mit diesem zusammen in meine Sprechstunde. Es handelte sich um einen großen, kräftigen 30jährigen Mann, der mit 25 Jahren sein erstes Magengeschwür hinter sich und einen immer weiter schreitenden rheumatischen Gelenk-Versteifungsprozess vor sich hatte, bis er mit 30 (!) Jahren zu einem 100%igen Invaliden wurde und seinen Beruf aufgeben musste.

Nach dem augenblicklichen Stand der medizinischen Wissenschaft, der sich erfahrungsgemäß immer wieder ändert, nimmt man **Zahn- oder Mandelvereiterungen** als Ursache rheumatischer und arthritischer Krankheitsprozesse an. Sämtliche Zähne, sogar gesunde, werden vielfach herausgerissen, Mandeln herausgeschnitten (wie auch in diesem Fall) und wenn die Krankheit oder die Versteifung bleiben, - so bezeichnet man sie mit einem nebulosen, hoch klingenden Namen.

Was war nun in Wirklichkeit die Ursache des Gelenkrheumatismus und des Magengeschwürs? Antwort: Falsche Ernährung! Die Frau, die es ohne Frage gut mit ihrem Manne meinte und mit Recht der Ansicht war, dass ihr großer, kräftiger Mann bei seiner schweren Arbeit kräftig ernährt werden müsse, verabfolgte diesem über 11 Jahre, von der übrigen falschen Ernährung abgesehen, jeden Tag zum zweiten Frühstück eine Tasse „Kraftbrühe", die sie jedes Mal durch Auskochen von einem ganzen Pfund Fleisch gewann, plus dem obligaten rohen Ei. Das ausgekochte Fleisch warf die gute Frau jedes Mal weg. Darauf sagte ich: „Alle Achtung, endlich mal eine logisch handelnde Frau! Wenn Sie der Überzeugung waren, dass die ganze Kraft aus dem Fleisch, restlos heraus sei und sich jetzt in der Brühe befinde (daher der Name „Kraftbrühe"), so war es durchaus vernünftig und logisch, wenn auch unwirtschaftlich, das ausgekochte Fleisch, das Ihnen doch nur, wie Sie sagen, in den Zähnen hängenbliebe, einfach fortzuwerfen"
Als ich der Frau nun weiter eröffnete, dass sie in ihrer Gutgläubigkeit an althergebrachte Bräuche und in der Liebe zu ihrem Mann diesem, ohne es zu wollen oder nur zu ahnen, zuerst mit 25 Jahren das Magengeschwür und dann mit 30 Jahren seine vollständige Invalidität **mit der übersäuernden Giftbrühe [und Brot]** künstlich beigebracht habe, fing sie bitterlich an zu weinen.
Dieser Mann, der nur auf Betreiben seiner Frau zu mir gekommen war, hatte persönlich weder die geringste Zuversicht, noch auch den erforderlichen Willen zur Umstellung seiner Ernährung und zu seiner Heilung. Das ging nicht gut.

Beispiel 2 (C Seite 77):
Im Gegensatz zu dieser Haltung wusste anderswo ein Bauer von 35 Jahren den Weg zu seiner Heilung und Rettung zu finden. Er war ein ganz besonderer **Freund der „Kraftbrühen" (Klare Rindsuppe, Bouillon, Fleischsuppe),** hatte es zusätzlich fertiggebracht, auch noch pro Tag im Durchschnitt 15 Eier in irgendeiner Form, meist roh, zu sich zu nehmen. Ich habe Bauern, Fleischer und andere Leute kennengelernt, die 24 Eier am Tage und mehr verzehrten!
Die Folge dieser unnatürlichen Ernährung, die der Bauer aber für sehr natürlich und richtig hielt, konnte nicht ausbleiben. Es stellte sich langsam fortschreitend ein chronischer Gelenkverstei-

fungsprozess fast aller großen wie kleineren Gelenke ein. Schließlich wurde der Patient vollständig arbeitsunfähig und ein Invalide. Er musste von seiner Frau an- und ausgezogen, gefüttert, da er die Hände nicht mehr in die Nähe des Mundes infolge Versteifung der Schultern- und Ellenbogengelenke bringen konnte, und bei Bedürfnissen auf einen bestimmten Ort begleitet, und getragen werden und saß den ganzen Tag über im Sessel. …Der dortige Dorf Arzt erklärte eine Besserung für aussichtslos.
In diesem Zustand wurde mir der Mann eines Tages im September 1933 in mein Sprechzimmer in Berlin herauf getragen. Er stand in tief gebückter Haltung an zwei niedrigen Stöcken mit krampfhaft und mühsam nach oben etwas schräg gerichtetem Kopf und konnte nur mit größter Kraftanstrengung zentimeterweise schlürfend sich über das glatte Parkett langsam wie eine Schnecke fortbewegen.
Es gelang mir, diesem Mann Vertrauen in seine Heilung einzuflößen. Ich konnte ihn, trotzdem er Bauer war, von der Unsinnigkeit und dem Verkehrten seiner Ernährung überzeugen, stellte ihn auf die Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes um und verordnete ihm lediglich ein auf natürlichem Wege gewonnenes Brunnenfiltrat aus fossilen Stoffen, dessen hervorragende Schlackenabbauwirkung durch den Gehalt an natürlichen organischen Mineralbasen gewährleistet wird.

Alles andere besorgte dann das göttliche Gesetz im Menschen selbst. Dieser Bauer fuhr dann später wieder Rad und arbeitete in seiner Landwirtschaft vollwertig mit. Ich habe dank des natürlichen Ernährungsgesetzes schon viele wieder in den Arbeitsprozess einreihen können!

Der Genuss von **Bratensoßen** ist aus den schon angeführten Gründen ebenso verkehrt wie krankmachend, nur mit dem Unterschied, dass zu der beschriebenen krankmachenden Wirkung des „Extraktes" des Fleisches die kombinierte **Mehl-Sahne-Fettverbindung** als schwerer den Verdauungsvorgang stark belastender und krankmachender Faktor noch hinzukommt.

Alle meine Freunde und Bekannten sind starke Soßenesser, vor allem, soweit sie Jäger sind. Alle sind sie schwer krank, beziehungsweise früh an Magen-, Darm-, Leber-, Gallenblasenkrebs, Schlaganfall und Herzschlag gestorben. Die meisten Kulturmenschen sind **Soßenesser.** Dafür erhalten sie auch früher oder später ihre Quittung. Sie meinen: „Man kann doch keine Kartoffeln und kein Fleisch ohne Soßen essen!" Warum denn nicht? Gemüse, Salate, Kompott, selbst Fleisch sind doch saftig genug, um die Kartoffeln dazu „trocken" essen zu können. Außerdem sind diese ja auch nicht trocken. Und wenn man glaubt, es gehe wirklich nicht, dann möge man eine Kräuter- und Zwiebeltunke ohne Mehl, aber mit etwas Fett (Kokosöl) dazu anrichten. Zwiebeln werden mit einer Sorte Öl oder Fett oder Speck hellgelb geschwitzt und Kräuter nach Geschmack hinzugefügt.

Vegetarier:

Die Behauptung der Vegetarier, dass das Fleisch nicht empfohlen werden kann, ist wissenschaftlich unhaltbar. **Buch: Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016

Wie waren die gesundheitlichen Ergebnisse der **Vegetarier-Kolonie Eden bei Oranienburg**? Sie waren schlecht. Haben die Vegetarier etwa den Krebs verhindern können? Im Gegenteil, sie sind zum Teil daran zugrunde gegangen. Sie haben also nicht bewiesen, dass sie die richtige „naturgemäße" Kost hatten, während dagegen eine naturgemäße Kost im Sinne des N.E.G. nicht zum Krebs führt. Der Hinweis auf die Bedeutung der Mineralsalze und Vitamine in den Vegetabilien allein genügt nicht. **Unser Körper braucht nicht nur Mineralsalze, Vitamine, KH und Fett, sondern unbedingt auch bestimmte Aminosäuren aus dem Tierreich.**

Was macht gesund - was macht krank?

"Roh", "Natur", "natürlich" sind keine hilfreichen Unterscheidungen im Hinblick auf gesund oder nicht: Vollwertkost ist nicht die Lösung, denn viele natürlich belassene, unverarbeitete, Vollwert-Lebensmittel sind schädlich (z. B. reife Hülsenfrüchte, rohe Bohnen, Soja, … Getreide-Gluten). Alle Pflanzensamen und Früchte verteidigen sich gegen Fraßfeinde, also gegen das Gefressen werden, mit Giften, Antinutritiantien, in Schale und Außenhaut. **Die Anti-Enzyme** schaden auch den Menschen. Es gibt viele Nährmittel aus Pflanzen, die "Natur und Vollwert" und "von Gott geschaffen", dabei aber schädlich oder höchst giftig sind.

Hilfreicher **zur Unterscheidung sind die Begriffe:**
"frisch", "nicht fabrikbearbeitet", "unbearbeitet", ohne Laktose, ohne Gluten, ohne Lektine…

Vorwort zum "Neuen Ernährungs-Gesetz" NEG

Gewarnt wird hiermit vor **"Aufbaueiweiß" in "Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln":** Sie **sind im Ei und in allem, was in die Erde gesteckt keimt** vorhanden, sie sind also in allem was neues Leben hervorbringen kann - und im Aufzuchtmittel Milch. Sie sind schwer abbaubar, führen zu Entzündungen, Eiter, Wucherungen… Eier, Milch, Samen, Getreidekörner, reife Hülsenfrüchte, Keime, Öle aus Pflanzensamen, schaden langfristig deiner Gesundheit und sind zu meiden. *(Trotzdem gibt es Menschen, die mit diesen ungesunden Lebensmitteln steinalt werden - so wie es auch Kettenraucher gibt, die über 90 Jahre alt werden ohne einen Schaden zu bemerken. Man kann sich sehr falsch ernähren und viele Jahre keine sichtlichen Probleme bekommen.).*

"Abgebaute" Eiweiße, die kein neues Leben hervorbringen, die **keine "Wachstums-Faktoren"** enthalten (z. B. Fleisch ausgewachsener Tiere, Struktureiweiß) sollen unsere Lebensmittel sein.

A Seite 8: Serge Maiwald "Auf Grund jahrelanger Vertiefung in die Ernährungsweise noch naturhaft lebender und deshalb völlig gesund gebliebener Volksstämme und an Hand überreicher Beobachtungen in der ärztlichen Praxis wie in Selbstversuchen, erkannte der Verfasser (Steintel), dass es in erster Linie **der massenhafte Konsum von Aufbaueiweißen ist (mit Wachstumsfaktor, Signaleiweiß…), wie wir sie besonders in Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln finden; in Samen, Körnern, Eiern, Milch, reifen Hülsenfrüchten, Soja, Nüsse, Getreidesorten, … diese alle stehen in engstem Zusammenhang mit den Massenerkrankungen.**

Diese Fortpflanzungs- und Aufzuchtmittel, die einzig und allein zur Zeugung und Aufzucht neuer Lebewesen bestimmt sind, entfalten im menschlichen Körper eine [krankmachende, stark wachstumsfördernde] Wirkung. Ihr übermäßiger Konsum führt zu **Entzündungsprozessen** - Rheuma, Gicht, Ischias, Arteriosklerose, weiter zur Entstehung **versteckter Eiterprozesse** und schließlich zur Bildung von **Geschwüren und von Krebs**.

Der unheilvollen falschen Ernährung stellt Dr. Steintel seine natürliche Ernährungsweise gegenüber. Er zeigt am Beispiel vieler Krankengeschichten, wie verhängnisvoll sich der Eier- und Zerealien-Konsum (jedes Getreide) auf die Volksgesundheit auswirkt und wie selbst in bedrohlichen, ja hoffnungslos erscheinenden Fällen, die Umstellung auf eine Ernährung nach Dr. Steintel (N. E. G. = Neues Ernährungs-Gesetz) oft schon in kurzer Zeit zu den erstaunlichsten Heilungsergebnissen geführt hat. (Die "Steinzeit-Ernährung" ist ähnlich und führt zu bemerkenswerten Heil-Erfolgen.)

"Sämtliche Vegetarier Organisationen müssten ihr bisher vertretenes Ernährungs- und Diätdogma, das gerade die vom Verfasser abgelehnten Aufbau- und Aufzuchtmittel in der täglichen Ernährung vorsieht, total ändern, wenn sie wirklich ehrlich die Gesundheit des Volkes wollen."

*(Ein in der Getreide-Außenhaut enthaltener Schädlings-Abwehrstoff in Weizen und jedem Getreide gegen Fraßfeinde - Adenosin-Trophosphat-Amylase - wird von vielen Menschen nicht vertragen. Es sind also **nicht nur Gluten, Lektine, Phytinsäure…** die dem Menschen schaden.*

Steintel weiß aus seiner eigenen leidvollen Erfahrung dass Vegetarismus für die Gesundheit keine optimale Ernährungsform ist - auch wenn Vegetarismus noch so ethisch und edel erscheinen mag. Es gibt unter den vielen Naturvölkern kein einziges, das vegan oder vegetarisch lebt. Die gepriesenen Hunzas essen eher viel Fleisch [Ziegen, Schafe]. Mitten im Überfluss von Obst und Gemüse müssen Eingeborene auf Borneo tierische Proteine, wie Fische, von weit her holen, damit die Mütter in der Lage sind gesunde Kinder zur Welt zu bringen.)

Das natürliche Ernährungs-Gesetz - N.E.G. Aus der Einleitung (A Seite 11 ff):
Die wenigen Völkerstämme, die instinktsicher nach NATÜRLICHEN Gesetzen die richtige Nahrungswahl und Zubereitung finden und danach leben, bleiben gesund und kennen zum Teil nicht einmal den Begriff „Krankheit", noch viel weniger ein entsprechendes Wort dafür…

Gibt es wirklich Hunderte von Krankheiten? Nein!

Der Ursprung aller Krankheiten ist einheitlich und liegt [im Mangel an bestimmten Mineral- und Vitalstoffen, sowie] **in der Blut- und Lymphverderbnis** [durch unabgebaute Stoffwechselschlacken] und der durch sie eingeleiteten allgemeinen ***Gewebsentzündung***.

Zur **Zellengewebsentzündung** führen zeitlich und ursächlich gesehen **falsche Ernährungs- und Genussmittelwahl**, ferner zusätzlich Impfungen, gegen Masern, Scharlach, Diphtherie, Cholera, Ruhr, Typhus, Flecktyphus, Wundstarrkrampf, Tollwut … ferner die medizinischen, jeden akuten Entzündungsprozess stoppenden Maßnahmen. [http://www.impfkritik.de/aegis/ Webseite: http://www.aegis.at],
Impfungen drücken Gifte nach *innen* statt nach *außen,* insbesondere alle Antibiotika und Sulfonamide. Schädlich sind auch die chemischen Färbungs- und Konservierungsmittel in allen Nahrungsmitteln, die chemischen und synthetischen Genuss- und Reizmittel und schließlich die Vergiftung der Flüsse, des Ackerbodens, der Obstbäume und Fruchtsträucher.

Von dieser Zellengewebsentzündung gehen alle vielgestaltigen, scheinbar nichts miteinander zu tun habenden und deshalb mit tausenden Namen versehenen Krankheitserscheinungen aus.

*(Anmerkung: Ein Übel unserer Zivilisation ist **die Übersäuerung** - ein zu saures Milieu im Menschen wird hervorgerufen vor allem durch fabrikmäßig hergestellten **Zucker, Brot, Getreide**produkte, Käse, Milch. Säuren rauben basische Mineralien. Es braucht eine Balance zwischen Säuren und Basen im Menschen. Beachte Stefan Schaub:* http://josef-stocker.de/schaubta.pdf *)*

Schädigende "Aufbau-Eiweiße", "hochkomplexe Proteine".

(C Seite 110): Tiere und Menschen nehmen ihre Nahrungsmittel im Allgemeinen aus dem Tier und Pflanzenreich. Tier und Menschenleben sind von den Pflanzen und alle drei schließlich von der Energie der Sonne abhängig.
Die **vier Grundstoffe**, um die alles Werden und Leben kreist, sind Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O), Wasserstoff (H), Stickstoff (N).

Aus diesen vier Elementen baut sich die Pflanze, sowie der tierische und menschliche Organismus nach ewigen Gesetzen alle sowohl für seinen Aufbau wie seine Ernährung notwendigen Stoffe zusammen, die wir nachher chemisch als Eiweißkörper, Fette, Kohlehydrate, Wasser, usw. in wunderbarer Vielgestaltigkeit und gegenseitiger Wechselwirkung wiederfinden.

Während Fette und Kohlehydrate ihre Zusammensetzung aus C, H und O bewerkstelligen, … tritt bei Proteinen noch ein viertes Grundelement **N (Stickstoff)** hinzu, dem sich außerdem noch Schwefel, (S), Phosphor (P), Eisen (F), Jod (J), Fluorcalcium (Fl) und andere Grundstoffe angliedern.

Der Unterschied zwischen Eiweißkörpern, Fetten und Kohlehydraten liegt also, wie aus Vorstehendem schon gemutmaßt werden kann, **nicht so sehr in einer Verschiedenartigkeit** der Grundbausteine hervor. Fette und Kohlehydrate bestehen aus denselben Grundstoffen C, O, H, nur die Eiweißkörper haben als wesentlichen Bestandteil noch N dazu bekommen - dadurch können sie aber sehr komplex werden.

Eiweißmoleküle können einfach oder hochkomplex gebaut sein, es gibt tausende Arten.
Die für werdendes Leben zuständigen Proteine sind am kompliziertesten (und am schwersten zu verstoffwechseln), wir nennen sie hier **"Aufbau-Eiweiße" (Eier, Samen, Tiermilch)**. Als Nahrung werden gerade diese im Menschen nur unvollkommen abgebaut - etwa drei Viertel davon treiben dann unverdaut als **"Schlacken" des Stoffwechsels** störend und Entzündungen fördernd, den Menschen krankmachend, ihr Unwesen.

Nach meinen jahrzehntelangen Ernährungsstudien an mir selbst (Steintel) und an Patienten, bin ich zu der folgenden Erkenntnis und Feststellung von Tatsachen gekommen (A -13):

1. Menschen und Tiere bleiben in natürlichen Verhältnissen ihr Leben lang gesund, Unter natürlichen [artgerechten] Verhältnissen verstehe ich die Ausschaltung aller oben beschriebenen Kulturverhältnisse. *(Ausgelaugte Böden; nicht artgemäße Haltung der Tiere; fabrikmäßige Verarbeitung der Nahrung; zu viele Kohlenhydrate… Dauerstress).*

2. Menschen und Tiere werden und bleiben **krank, wenn** sie von der überlieferten, gewohnten, Ernährung abweichen und sich auf "wissenschaftliche" und modisch sich immer wieder ändernde „Ernährungsgrundsätze" [der so genannten Schulmedizin] stützen. Durch Zuwendung zu der falschen und verfeinerten Stadtkost, zur unnatürlichen Viehfütterung, Verwendung von Kunstdünger, Zwangsimpfungen von Menschen und Vieh, falsche Kleider- und Wohnkultur usw. werden sie krank. Menschen und Tiere werden **bei falscher Ernährung immer schwer krank** und können, nur durch Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes auf Besserung ihrer Leiden und Verlängerung ihres Lebens hoffen. Dasselbe gilt für Tiere.
(Große Heilerfolge werden erlangt, wenn alle Getreide und Milchprodukte, sowie Fabrikzucker gänzlich gemieden werden: Beachte die PALEO- oder Steinzeit-Ernährung.
KREBS als Standortproblem. Die allermeisten Krebsfälle haben als Ursache nicht nur falsche Ernährung, sondern auch einen elektromagnetisch gestörten Schlafplatz:)
Krebs über Wasseradern: http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

3. Es gibt keine bestimmte „Diät" für eine bestimmte Krankheit (etwa eine Gallen-, Leber-, Nieren-, Magengeschwür-, Zwölffingerdarm-, Diabetes-„Diät" usw.), sondern nur eine dem jeweiligen Krankheitsstatus angepasste Auslese der nach dem *natürlichen Ernährungsgesetz* generell geeigneten Nahrungs- und Genussmittel.

4. Es gibt für jedes Volk in jedem Klima, auf jedem Boden, bei jeder Fauna und jeder Flora nur *je eine* Ernährungsform, die generell und prinzipiell immer richtig und geeignet ist, um
a) alle bis dato noch Gesunden gesund zu erhalten, und
b) alle Kranken (soweit sie überhaupt noch herstellungsfähig sind) gesund zu machen oder wenigstens zu bessern.

Der schlechte Gesamtgesundheitszustand unserer deutschen Bevölkerung, scheint alle zurzeit bestehenden Ernährungslehren und Diäten in Bezug auf ihre gesundheitsfördernde Bedeutung Lügen zu strafen.
[Die inzwischen gut erprobten kohlenhydratarmen (Low-Carb-) Ernährungsrichtungen kamen erst

nach Dr. Steintel auf, wie z. B.: jene von Dr. W. Lutz; Stefan Schaub; Ketarier-Diät; Peter Mersch; Paul Jaminet; Dr. Jan Kwasniewski; Ulrich Strunz usw.]

Meines Erachtens ist bisher nicht einmal das Grundsätzliche geklärt. Was haben wir überhaupt unter einem „natürlichen" oder „unnatürlichen" Nahrungsmittel zu verstehen? Ferner, was verstehen wir unter einem „Naturprodukt"? (A Seite 16)

Ist es etwa „natürlich", wenn jemand Weizen- und Roggen-Mehl aus Körnern (Samen) verspeist, Eier isst, gelbe Erbsensuppe löffelt, Nüsse und Mandeln verzehrt, täglich Vollmilch trinkt, nur, um in den unverfälschten und unmittelbaren Genuss der in allen **diesen „Naturprodukten"** enthaltenen „Kraft- und Wirkstoffe" zu gelangen? Der ganze Kreis der Reformer, Vegetarier und Rohköstler im In- und Ausland hält das für durchaus natürlich und richtig. Ich meinerseits halte das nach jahrzehntelangen traurigen Erfahrungen an mir selbst und an meinen Patienten für **absolut unnatürlich. Es ist krankmachend**. Denn Krankheit ist nichts anderes als ein Abweichen vom Naturgesetzlichen. Bio ist wohl hilfreich - aber es geht um wichtigeres.

Krankheiten durch jede Art von Getreide

Es ist ein Verdienst von **Karl *Przygodda* („Die Krebsgefahr und unser täglich Brot"** Berlin: 1949) auf die Gefahr des täglichen und reichlichen Genusses von Kernsubstanzen einschließlich des täglichen Brotgenusses nachdrücklich genug hingewiesen zu haben *(Vergleiche auch: Giuseppe Tallarico; Emmet Densmore; Walter Sommer; Norman Walker; Helmut Wandmaker … welche "Stärke" ablehnen, daher auch Brot, Getreide… mit deren Gluten, Lektinen, …)*

Dr. med. Tiemann, Bonn, auf Seite 201 bis 207:
„Das Gluten (Aufbaueiweißmolekül; Protein des Weizens): Es hat sich herausgestellt, dass dieser Eiweißkörper für die Unterhaltung von Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn…) eine gewichtige Rolle spielt. Ob Gluten [und Lektine] auch als primäre Krankheitsursache anzusehen sind, ist noch offen [besonders für Autoimmun-Erkrankungen]. Vorerst ist mit Sicherheit nur folgendes bekannt:
in der Hungerzeit der letzten Kriegsjahre (1945) war es Prof. Dicke in Holland bei Zöliakie-Kindern (intestinaler Infantilismus, schwere Verdauungsinsuffizienz jenseits des Säuglingsalters, der Sprue der Erwachsenen entsprechend) aufgefallen, dass das Krankheitsbild sich besserte, wenn die Kinder weder Weizen- noch Roggenmehl erhielten, dass sie aber gut die reine Weizen- und Reisstärke [ohne Gluten] vertrugen. … Die Versuche von Anderson und Mitarbeiter in England haben dies bestätigen können. In sehr eingehenden Versuchen konnten sie zeigen, dass ohne sonstige restriktive (beschränkende) Ernährungsmaßnahmen allein das Fortlassen des Weizenmehls genügt, um klinisch zur Normalisierung des Darms zu kommen; dass Weizenstärke nicht die schädigende Ursache ist, dass aber das **Weizengluten** in reiner Form als Zusatz zur Kost das Krankheitsbild wieder erscheinen lässt, das ebenso prompt nach Fortlassen der Gluten wieder zurückgeht. - Die Bedeutung dieser Feststellung für die Ernährung ist enorm, sie erleichtert die Diät der Zöliakie- Kinder erheblich" (Beachte:
Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf).

In der amerikanischen Zeitschrift „Neurology" (1952, 2, 9 und 10), um noch ein weiteres Beispiel der Gefährlichkeit der Aufbaueiweißmoleküle anzuführen, ist die Rede von den Beziehungen zwischen Nahrung und **multipler Sklerose**. Es wird mitgeteilt, **dass MS in Ländern mit hohem Brotverzehr sehr häufig ist,** in den Reisgebieten hingegen so gut wie gar nicht vorkommt. Die Ausschaltung der Kleber und Glutene brachte in 31 Prozent der Fälle deutlichen Nutzen.
(Beachte die Heilerfolge bei MS mit Paleo-Diät, bei der auch Getreide total verboten ist:
http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Dr. Steintel:
„Dass das Fleischessen nicht die Ursache der Magen-Darmbeschwerden sein kann, sondern vielmehr ein einseitiger **Zerealiengenuss (Getreide)**, lernten die Berliner während der Blockadezeit (Juni 1948 bis Mai 1949), in der sie sich zwangsläufig zu 80 Prozent von Getreideprodukten, *besonders* von *Vollkornprodukten* ernähren mussten. Dieses Massenexperiment an Millionen Berlinern **bestätigte meine Ansicht über die *Gefährlichkeit eines einseitigen Getreidegenusses* einschließlich der Vollkornprodukte**. Diese an Menschen gesammelten Erfahrungen sind ungleich wertvoller als alle Tierversuche".
Jeder 3.- 4. Berliner bekam bei der Blockade Darm-Würmer. Die **Dysbakterie** (Fehlbesiedelung durch Bakterien - infolge von zu viel Stärke und Getreideprodukten) und die verschiedenen Infektionskrankheiten hatten sich vermehrt. Leber-, Magen-, Darmleiden traten wesentlich stärker auf als bisher. Die Krebsziffer stieg **trotz (oder wegen) Vollkornbrot und Vollgetreide** — bei einem sehr, sehr bescheidenen Fleischkonsum — in erheblichem Maße an.
Erst nachdem die Kartoffel uns durch die Luftbrücke zusammen mit Fleischkonserven zugeführt wurde, besserten sich die gesundheitlichen Verhältnisse erheblich. Bakterielle Fehlbesiedelungen, Magen-, Gallen- und Leberleiden gingen erheblich zurück. Auffallend schnell besserte sich der gesamte Gesundheitszustand der Stadtbevölkerung, als es wieder Gemüse [Kartoffeln], Blattsalate und Obst gab." (A Seite 43)…

Der italienische **Arzt Giuseppe Tallarico** schreibt in seinem Buch: „Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel" (Stuttgart-Berlin 1942) in seinem letzten Kapitel: Zur Ernährungstherapie der bösartigen Geschwülste: **"Meidet die jungen und wirkkräftigen Nahrungsmittel**:
Verzichtet vor allem auf die Eier, von den Hühnereiern bis zu den Fischeiern, denn sie sind die gefährlichsten (sie haben besondere aufbauende Eiweiße; Signaleiweiß) und sie wirken umso schädlicher, je kleiner sie sind, weil dann in derselben verzehrten Gewichtsmenge eine größere Zahl von Keimkräften (Wachstumsfaktoren; Signaleiweißen) aufgespeichert ist".
Verzichtet auf das Vollkornbrot, das die wirkkräftigsten Hauptstoffe der Kornfrucht enthält, nämlich die im Teil des Keimes und der Außenschicht verborgenen [Aufbau-Eiweiße] und esst lieber das reine Weißbrot, das nur aus dem Mehlkern, einem trägen neutralen Speicher von Nährstoffen gemacht wird" Aber auch Weißbrot, Weizenbrot, lehnen wir, abgesehen von unserem prinzipiell die Zerealien ablehnenden Standpunkt, schon aus Gründen der Gentechnik, der Überzüchtung (Erhöhung des Gluten-Anteils), der Lektine und der chemischen Bleichung ab.
"Verzichtet vor allem auf die Fruchtsamen, wie Mandeln, Nüsse, Haselnüsse, Kastanien, Bohnen [reife Hülsenfrüchte] und keimfähige Körner; denn Blüten und Samen sind die wirkkräftigsten Teile einer Pflanze, sie sind Behälter, in denen eine gewaltige explosive Spannkraft für neues Leben angesammelt ist". (Sie sind schwer verdaulich, nicht ganz abbaubar, die Reste führen zu Entzündungen bzw. Gewebewucherungen.)
"Verzichtet auf den Gebrauch von Öl, das aus irgendwelchen Samen gewonnen worden ist (Sonnenblumen-, Soja-Öl); denn im Öl der Samen ist immer ein hoher Prozentsatz von aktiven und anregenden Stoffen, die aus dem Keim des verarbeiteten Samens stammen (Aufbaueiweiße). Zieht statt dessen das Olivenöl vor, das fast ausschließlich aus dem Fruchtfleisch gewonnen worden ist und in dem der Prozentsatz der keimfähigen Bestandteile verhältnismäßig sehr gering ist" (Giuseppe Tallarico).

Steintel: **Die die erste Phase des Getreidegenusses ist die Entzündung der Magen- und Darmschleimhaut,** die zweite Phase das Magen- und Darmgeschwür und die letzte schließlich der Magen- und Darmkrebs. Diese drei Stadien können sehr schnell aufeinander folgen, sich aber auch über Jahrzehnte hinziehen.

Was läge nun näher, als diesen Dingen nachzugehen und auf das eifrigste zu forschen?!
Über die Hälfte aller Menschen auf dieser Erde **essen keinerlei Brot oder Kuchen,** das sind rund 1 Milliarde und 400 Millionen Menschen [1955]. Der ganze asiatische Osten ist daher so gut wie frei von den eben erwähnten Erkrankungsformen des Magen- und Darmkanals, da dem **Reis und der Hirse** die Aufbaueiweiße fehlen — **die Gluténe** —, die ein fortgesetztes Entzündungsbombardement auf die Magen- und Darmschleimhäute ausüben.
Deshalb kann man auch von **Reis und Hirse** (die völlig ohne das bindende Klebereiweiß sind) weder Brot noch Kuchen backen. Reis und Hirse zerfallen immer wieder zu Brei. Wasserhirsebrei war auch in der Westkultur, vor allem in Deutschland, noch vor 150 Jahren die grundlegende Volksnahrung statt Brot.

(Anmerkung; Bei den eingekesselten Soldaten von Stalingrad verschwanden trotz dem Stress die Magengeschwüre, sobald sie kein Brot und stattdessen nur mehr auf den Äckern wachsende Knollen, Kohl… bekamen.)

Grassamen: die grünen Gräser stellen das Futter für das Vieh dar, nicht deren Samen oder Körner (Getreide-Kraftfutter). Aus den chlorophyllhaltigen grünen Gräsern holen die Wiederkäuer und andere Tiere ihre Kräfte und Kompensationsmittel heraus, **nicht aus den Körnern**. Weder Rehwild und anderes Wild noch Pferde fallen je in ein reifes Kornfeld ein um Körner zu fressen, sondern immer nur in ein grünes Feld mit Gras (und Chlorophyll).
Nur die Pferde der Westkultur sind an Hafer gewöhnt worden, die Pferde des Ostens bekommen keinen Hafer und sind mindestens so leistungsfähig, wenn nicht leistungsfähiger und vor allem ausdauernder, als die Pferde des Westens. Die Rennstallbesitzer des Westens, die dieses Geheimnis kennen, behüten es ängstlich. Sie lassen ihre Rennpferde vor großen Rennen einige Wochen auf Waldwiesen äsen, ohne an sie auch nur ein einziges Haferkorn zu verfüttern. Diese machen dann die ersten Preise, nicht die hafergefütterten.
Das Pferd hat weder einen Kropf, noch einen Wiederkäuermagen, noch eine Hamstertasche, sondern genau wie der Mensch, nur einen einfachen Magen. Es ist also ebenso wenig zum Körnerfressen vorherbestimmt wie der Mensch. Das große starke Pferd kann den Hafer nicht vertragen, wohl aber der kleine Spatz, weil er einen **Kropf** hat, in dem sich die Abbauvorgänge der Aufbaueiweiße (der Körner) abwickeln. (Körner sind für die Vögel und deren Kropf.)
Gibt man einem Pferd ein paar Handvoll mehr Hafer, als woran es gewöhnt ist, so tritt Rückenschlag Hexenschuss, Nieren- oder Gallenkolik ein. Ersetzt man ihm aber dieselbe Menge Haferkörner durch **Weizen- oder Roggenkörner, so krepiert der stärkste** belgische Hengst innerhalb von spätestens 1 - 7 Tagen, weil er [die "Aufbau-Eiweiße"] im Haferkorn, an die er nun seit Jahrtausenden gewöhnt ist, gegenüber dem Weizenkorn, das mit Aufbaueiweiß (Gluten) ca. fünfmal so kompliziert wie das Haferkorn zusammengesetzt ist, nicht vertragen kann.

Dasselbe würde mit **Chinesen, Japanern und Indern** passieren, die wir aus ihrer Jahrtausende alten Reis oder Hirsekost herausreißen und sie plötzlich auf [zehnmal mehr Gluten enthaltende] Schwarzbrot setzen würden. Den einzelnen Stämmen der Einheimischen in den Goldminen Südafrikas geht es bei ihrer Nahrungsumstellung von Urwaldkost auf Brotkost (Getreide) nicht anders. Das bestätigte mir die Afrikaforscherin Frau Dr. Lukas aus Berlin.

Die Getreidesorten, wie wir sie heute vor uns haben, sind von Menschen erdachte Zuchtformen. Die Menschen waren Jäger, kamen dann vor 10.000 Jahren und später mit der Erfindung des Eisenpfluges auf die Idee, Getreidekörner als Nahrung zu verwenden. Vor allem erkannten sie sehr bald ein **unglaublich großes Geschäft im Anbau von Korn**. Darin hat sich bis heute nichts geändert. Schwierigkeit bereitete immer nur die Frage nach entsprechender Anbaufläche [Kampf um Anbaufläche kannte die Jägerkultur nicht]. Damals brannte man schon Wälder ab und benutzte sie zu Getreideanbauflächen, heute ist es nicht anders.

Um das Jahr 8000 vor Christi Geburt stoßen wir auf die ersten Anfänge eines Getreideanbaues in Ägypten *[und in der Gegend des fruchtbaren Halbmondes; vorher hatte die menschliche Spezies nie Brot oder Getreide als Nahrung, nie!].*
Christus und die Juden übernahmen das Brot als selbstverständlich [aus den Nachbarkulturen der Ägypter, Babylonier]… Trotzdem ist und war Christus nie Vegetarier [Er aß Schafe, Tauben… Opfertiere]. Ich komme darauf noch bei der Fleischbesprechung zurück.
Im Vaterunser wird nicht um Brot, sondern um "die tägliche Nahrung" (arton) gebetet:
www.josef-stocker.de/bibel_brot.pdf

Viele werfen nun alle Zerealien einfach durcheinander - es ist aber ein großer Unterschied zwischen dem Gluten-Gehalt von Weizen oder Reis [Reis besitzt nur ein Zehntel davon]. Viele ahnen ja nicht im Entferntesten die verschiedenartige Zusammensetzung und die je verschieden starke "Explosivkraft der Zerealien". Man kann mit Roggen- oder Weizenkörnern ein Gebäude sprengen, wie mit Dynamit [Bevor die Pharaonen in Ägypten Getreide als Nahrung entdeckten und verwendeten, nahmen sie mit Wasser quellende Samenkörner als Sprengmittel in den Steinbrüchen für die Pyramiden]. Mit Muskelfleisch oder anderen "abgebauten" Eiweißmengen ist das nicht möglich.

Es ist also ein Unterschied ob ich Weizenbrot, Weizenkörner, Weizenkeime esse, oder Hirse- bzw. Reisbrei. Über die Hälfte der heutigen Menschheit ist (zu ihrem Glück) noch Brei-Esser.
Jede Getreideart ist chemisch und molekular anders zusammengesetzt (hat andere Eiweiße).

(Anmerkung: Vorsicht vor Kleie und Ballaststoffen: Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure…" Ballaststoffe sind NICHT gesund! (Bakteriennahrung)
www.fibermenace.com http://www.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace
Fiber Menace describes major health problems that can develop from eating a modern healthy diet high in fiber from grains, vegetables, fruits, legumes and even fiber supplements.
Weston A. Price (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects" 411 Seiten; 10. Auflage; ISBN: 978-1849027700)

Reihenfolge in der Schädlichkeit von Körnern:

Reis und Hirse sind am wenigsten schädlich:
Wenn ich die Schädlichkeit der Getreidearten nach ihrer molekularen Zusammensetzung mit einer Pyramide vergleichen soll, so liegen unten auf der untersten Stufe der **Reis und die Hirse als** unkomplizierteste Aufbaueiweißzusammensetzungsformen, aus denen man deshalb auch z. B. kein Brot backen kann, weil ihnen die komplizierten Kleber (Gluten) als Aufbaueiweiß fehlen. Daher der Wasserhirsebrei der Germanen und der Reisbrei der Asiaten und Indogermanen.

Auf der nächst schädlicheren Stufe finden wir dann **Buchweizen, Mais,**
dann, noch etwas höher Hafer und Gerste - alle immerhin noch im unteren Drittel der Pyramide. Ganz hoch oben **auf der Spitze** liegen [die gefährlichsten] **der Roggen und der Weizen.**
Die Sprengwirkung und damit die gesundheits- gefährdende Wirkung von **Roggen und Weizen** übertreffen also bei weitem [um das Zehnfache] die der angeführten leichteren Getreidearten.
Fest steht, dass der Kulturwesten einschließlich Amerika gerade die Roggen- und Weizenprodukte bevorzugt (noch dazu als Vollkorn), der Osten die leichten Getreidearten Reis und Hirse. Daher das gehäufte Auftreten von Rheuma, Gicht und Krebs und aller schon angeführten sonstigen Kulturkrankheiten in der westlichen Hemisphäre, und das Fehlen der genannten Leiden oder zumindest wesentlich geringeres Vorkommen in der östlichen Hemisphäre.

Bei allen Körneressern und Aufbaueiweißessern kommen früher oder später schwere Krankheiten und nicht zuletzt der Krebs. Die Chinesen, die nur Reis- oder Hirsegerichte es-

sen, halten es zwar zeitlich und gesundheitlich länger aus als die Westeuropäer. Aber am Ende steht auch bei ihnen der Krebs, vor allem der Leberkrebs.
(Chinesen und Japaner trinken überdies keine Kuh- oder Vollmilch mit ihren Aufbau-Eiweißen, Es fehlt dort Brustkrebs! Buch: Jane Plant ***http://www.cancersupportinternational.com/janeplant.com/*** *).*

Und wie alt wurden denn die Ägypter mit ihrer Getreidekultur? Nach unseren Kenntnissen absolut nicht alt. Sie starben im besten Alter, und wie wir heute rückfolgernd schließen müssen, an Krebs.
Welche Länder sind die Hauptkrebsländer? Die Weizenkonsumländer! (A Seite 48)
(Beachte Ulrike Kämmerer "Krebszellen lieben Zucker" über die heilsame Wirkung der ketogenen Kost ohne Getreide; auch Dr. Peter Mersch; Dr. Wolfgang Lutz; Stefan Schaub)

Ich habe noch nie bestritten, dass man von Getreidenahrung und Zwiebeln [einige Zeit] leben, ja sogar Pyramiden bauen kann, dass man erobernd, sengend und brennend die Welt anstecken kann, auch wenn man nur Weizen isst, dass man einige Zeit von Sojabohnen leben kann, dass man auch im Burgverlies von Brot und Wasser leben kann. **(Schäden durch falsche Ernährung treten oft erst nach vielen Jahren auf - wie Schäden durch das Rauchen bei Rauchern.)**

Wir wissen, dass die Ägypter **und alle Körneresser [Getreideliebhaber, mit vielen Gelenkproblemen] früh starben**, oft an Krebs. Hat vielleicht jemand die Flüche gehört, die die ägyptischen Sklaven beim Bau der Pyramiden ausstießen? *[Im Magnetresonanz-Tomographen zeigten die Mumien von Pharaonen große Gelenk-, Wirbelsäulen- und Skelettschäden, typisch für alle Getreide-Esser.]*

Dem gegenüber stellt sich die Frage: Wie alt wurden Kämpfer, die nur von Buchweizenkuchen mit reichlich Olivenöl und Wein lebten und herkulisch entwickelt waren? Der Buchweizen liegt molekular ganz tief (und günstig), wie wir gesehen haben (er hat wie Hirse sehr wenig Gluten bzw. Aufbau-Eiweiße). Aber, wer isst denn heute Buchweizenkuchen und Hirsebrei?

Soja und reife Hülsenfrüchte meiden!

Ich halte die Propagierung der **reifen Hülsenfrüchte (einschließlich Soja)** wegen der darin enthaltenen großen Mengen von Fortpflanzungseiweiß für verhängnisvoll und unverantwortlich. Jeder noch einigermaßen instinktiv fühlende Mensch wird zugeben müssen, dass **die reife Hülsenfrucht ein** Saatgut ist und in die Erde und nicht in unsern Organismus hinein gehört. Ich habe bis heute noch keinen Laien oder Wissenschaftler angetroffen, der mir darin widersprochen hätte. Es handelt sich hier um ein Naturgesetz.
Die *junge unreife* Hülsenfrucht und auch die junge Kernfrucht hat hingegen noch kein komplettiertes Aufbaueiweiß als Fortpflanzungseiweiß. Wir können solche noch einigermaßen verarbeiten. Man möge die Wirkung eines Tellers Suppe aus voll reifen gelben Erbsen mit der Wirkung einer Erbsensuppe oder eines Erbsenbreies **von jungen grünen Erbsen** vergleichen, dann begreift man vielleicht, was ich unter Befolgung natürlicher Ernährungsgesetze verstehe.

Erbsenbrei und Kommissbrot (A Seite 49 ff) waren die gefürchteten Fanale der deutschen Soldatenkost in ihrer Auswirkung. — Diese Wirkungen kennt jeder, der einmal deutscher Soldat war. Ganz anders der Amerikaner! Sie nehmen zum Glück *junge* Erbsen und Bohnen, wenn auch in Büchsen. (Die lähmende und ermüdende Wirkung von Erbsenkost ist bekannt)
Man spricht, mit Recht von Rheuma, Gicht und Krebs der Armen und andererseits von Rheuma, Gicht und Krebs der Reichen.
Bei beiden gleich schädlich ist **der tägliche Verbrauch von Aufbaueiweißen.** Bei der reichen vermögenden Bevölkerung ist es der Genuss von **Eiern und Eierspeisen** in jeder Form (Spiegelei, Bouillon Ei, Mayonnaisen, Soßen…) in Verbindung mit den angeblich unentbehrlichen **Fleisch- und Knochenbrühen** [mit den im Fleisch enthaltenen unheilvollen Säuren] und den Bra-

tensoßen. Bei der armen und ärmsten Bevölkerung (wohlverstanden der Westkultur) ist es der **tägliche Brot- und Hülsenfruchtgenuss** (Weizen, Erbsen, Bohnen), der sie krank macht.

Die arme und ärmste Bevölkerung des Ostens isst Pellkartoffeln und Zwiebeln, und wenn schon Kern- oder Samenfrüchte, dann in halbreifem Zustand, nicht als vollreifes Saatgut. Es ist ein wesentlicher Unterschied in der chemischen Wirkung, ob ich einen noch milchigen (unreifen) Maiskolben esse oder Maismehl, das aus reifem Saatgut stammt. Solange wir das nicht einsehen, wird es uns gesundheitlich schlecht und immer schlechter gehen. Übrigens: Die Sojabohne wird im Orient anders zubereitet und biologisch abgebaut, als bei uns. (Fermentiert in Japan)

Zur Nuss (A Seite 50):
Die Nuss ist kein Obst, **sie ist nur ein Fortpflanzungsmittel.** Gewisse Tiere können Samen, Kerne, Nüsse schadlos verstoffwechseln (Vögel, Eichhörnchen) - sie haben eine andere Verdauung und noch andere Verdauungsfermente, wie bei uns Menschen das Baby noch Labfermente für die Vollmilch hat und die Muttermilch also schadlos verträgt. (Vegetarier meinen bei ihrer mageren Kost, das Fett der Nüsse nötig zu haben.)

Was würde man von einem Menschen halten, der das saftige Pfirsich- oder Pflaumenfleisch auf die Straße würfe und sich daran machte, nur die Kerne zu knacken und den Keim zu essen? Man würde ihn für übergeschnappt halten. Was würde man sagen, wenn jemand einen halben Zentner Äpfel oder Birnen kaufte, nur um die Kerne zu essen? usw. Selbst das Nussöl ist, wie schon ausgeführt, bedenklich in der Wirkung. [Meide jedes Öl aus Pflanzensamen].

Man kann mit Nüssen Kinder bis zu 6 Jahren in verhältnismäßig kurzer Zeit unter die Erde bringen und Erwachsene schwer krank machen, wenn man ihnen täglich ½ bis 3/4 Pfund ausgeschälte Nüsse gibt. Ich habe solche Fälle bis auf den heutigen Tag laufend in der Praxis feststellen müssen und u. a. nur mit Mühe und Not einen vierjährigen Jungen retten können, der um die Weihnachtszeit die oben angegebene Menge ca. 6 Wochen lang täglich zu sich genommen hatte. Sein Zustand war äußerst besorgniserregend. Eine derartige Katastrophe würde bei täglichem Genuss eines halben Pfundes Fleisches unter Ausschaltung der [Säure-] Säfte niemals eintreten.
Die Dynamik (der Keim- und Treibkraft) der Nuss ist etwa die achtfache des Fleisches. Und was empfehlen die Reformhäuser und Naturheilanstalten? Nüsse, Nüsse und nochmals Nüsse, statt dem Fleisch ausgewachsener Tiere.

Fortpflanzungs- und Aufzuchtmittel schaden der Gesundheit.

Eier unbedingt meiden! Eier aller Geflügel-, Reptilien- und Fischsorten sind Fortpflanzungs-, und keinesfalls Nahrungsmittel. Eier enthalten Proteine, die nur für den *Aufbau* eines neuen Lebewesens, nicht aber für die *Ernährung* der Menschen bestimmt sind.
*[Man beachte: **Es gibt ganz unterschiedlich wirkende Proteine** - von höchst nützlich und nahrhaft für den Menschen bis äußerst toxisch (wie Rizin, Pilz- und Schlangengifte).]*

Eier scheiden für die menschliche Ernährung aus, selbst wenn immer wieder Laien, Ärzte, Professoren und Chemiker die an sich äußerst wertvollen Bestandteile des Eies wie Eiweiß-Phosphor-Schwefel-Lezithin-Verbindungen nicht genug empfehlen können. Das alles sind und bleiben Aufbaustoffe, die mit enormer dynamischer Expansion *neues Leben schaffen (Keim-Kräfte; Wachstums-Hormone)* und es bis zur erfolgenden Geburt vollenden sollen. (Fleisch, kann aus sich kein neues Leben hervorbringen, das ist Nahrung für den Menschen - nicht das Ei).

Die *Schaffung* eines *Lebens*, eines Lebewesens aus den Aufbaustoffen des Eies stellt bereits einen *kinetischen Energieumsetzungsvorgang* dar, der sich furchtbar rächt, wenn er fälschlicherweise der menschlichen *Ernährung* zugeführt wird, also anderen Zwecken als der Fortpflanzung

der Art. Wenn nämlich die Aufbaueiweiße und die Schwefel-Phosphor-Lezithin-Verbindungen in den Verdauungsapparat und somit in die Körper-Zellen der Schleimhäute gelangen, beginnen sie ihr unheilvolles Zerstörungswerk, das sich zunächst in *Entzündungs- und Eiterbildung* und schließlich *Zellendestruktion* (Geschwür- und Krebsbildung) dokumentiert.

*Anmerkung: **"Aufbaueiweiße "** (>neue Zellen… aufbauend<)*

Um die folgenden Ausführungen von **Dr. Steintel über "Aufbaueiweiße für neues Leben"** zu verstehen, muss man um die ganz unterschiedliche Wirkung von verschiedenen Proteinen wissen. Die Funktion der Proteine ist durch Konformation (räumliche Anordnung) bedingt und diese wiederum durch die dreidimensionale Anordnung der Atome. Sie bestehen aus Aminosäureketten… Die Aminosäuren bestimmen die Konformation der Proteine, sie legen die dreidimensionale Struktur fest. http://www.med-college.hu/de/wiki/artikel.php?id=568

Proteine mit verschiedenen Funktionen:

Strukturproteine (Muskulatur ausgewachsener Tiere)
Biokatalysatoren (Enzyme)
Signalproteine (Hormone; Wachstumsfaktoren)
Kontrollproteine (Wachstum und Differenzierung)
Infektabwehr (Antikörper)
Faser- und Stützproteine
Transportproteine
Membranproteine
Speicherproteine (an Protein gebundene Speicherung)
Rezeptorproteine (Nervenimpulse)

Die kleinsten Proteine werden als Peptide bezeichnet. Dipeptide sind z. B. aus nur zwei Aminosäuren aufgebaut. Das größte bekannte Protein ist das Muskelprotein Titin und besteht aus über 30.000 Aminosäuren. http://de.wikipedia.org/wiki/Protein

Steintel ist gegen Eiergenuss:

Eier und Eierspeisen, wie rohe oder gekochte, Spiegel- oder Rühreier sind nach dem N. E. G. **strikt verboten,** und auch in jeder anderen Form als Zutaten, wie in Legierungen, feinen Mayonnaisen, Panierungen, Teig-, Suppen-, Klöße-, Saucen-Bindungen verboten.

Durchschnittsvegetarier, die Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischgenuss ablehnen und als Ersatz dafür Eier in jeder Form (und Milch) empfehlen, handeln gegen das *Naturgesetz* und müssen mit der Zeit schwer krank werden.

[Vegetarier essen naturgemäß meistens auch zu viele Kohlenhydrate, zu viel Stärke, Getreide, Milch - bei zu wenig Fett. Beachte das Buch: **Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016].

In bereits kritischen entzündlichen Krankheitsstadien (bei vorhandener Lungen-, Nieren-, Gehirn-, Leber-, Gallenblasen-, Blinddarm-, Bauchfellentzündung usw.) kann man mit Eiern Kinder und sogar Erwachsene töten, jawohl, töten.

Man mag mir entgegenhalten, dass **die alten Eierkulte aller Zeiten**, Länder und Völker Zeugnis ablegten gegen meine Behauptung, das Ei sei kein Nahrungsmittel.

Demgegenüber möchte ich folgendes erklären:

1. Die alten Eierkulte aller Völker sahen und verehrten im Ei den Schöpfungs- und Geburtsakt aller geschaffenen Kreatur, ohne sich durch seinen Genuss derselben Schöpfungs- und Geburtskräfte teilhaftig machen zu wollen. Vielfach blieb und war diese Verehrung nur symbolisch.

2. Es gab zu allen Zeiten genügend Menschen, die rein *instinktmäßig* den Eiergenuss ablehnten und heute noch ablehnen.

3. Soweit Eier gegessen wurden, konzentrierte sich der Genuss auf die Hauptlegezeit, nämlich im Frühjahr und im Sommer (und auch da nur in kleinen Mengen).

4. Christus veranstaltete zu Ostern mit seinen Jüngern kein Eier- sondern ein Lammbratenessen.

[Anmerkung: Es ist bekannt, dass Getreide und vor allem Soja als Hühnerfutter schlechtere Eier produziert - im Gegensatz zu Eiern, die von frei laufenden Hennen, die Gras und Würmer bekommen, produziert werden. Das bedeutet, dass Getreide und Hülsenfrüchte auch über den Umweg "Ei" schädlich sein können. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel sicher nicht - das ist erwiesen, aber Eier fördern die verschiedensten Entzündungen und Krankheiten! vor allem das Eiklar.]

Rohe Eier sind immer verboten.

Man sollte darauf achten, dass das Eiweiß gar und gekocht ist.
Im Eiklar sind (als Abwehr gegen Jäger) Verdauungs-Blocker (Protease-Inhibitoren) eingebaut. Oft verursachen Eier Autoimmun-Probleme durch ihre Proteine! Es wurde auch beobachtet, dass Eier (neben anderen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchte, usw.) Nasenschwellende Wirkung haben, wobei es sicher auch um die Menge geht! Es enthält Histidin (>>Histamine).

[Die noch verträgliche Dosis ist, wie beim Zigarettenrauchen, nicht sofort erkennbar.
*Paleo compliant recipes are grain-free, bean-free, dairy-free and free of other Neolithic foods. http://thepaleodiet.com Robb Wolf: **Milchprodukte und Hülsenfrüchte** machen ähnliche Probleme, wie Getreide (autoimmune diseases, rheumatoid arthritis, lupus, etc. Siehe: Amy Myers].*

Meide die Eier in jeder Form:

Dass durch Eier schwere und schwerste Schädigungen der Gesundheit bei jedem, auch wenn er darüber lacht oder sich etwa kräftig und gesund fühlt, früher oder später eintreten, steht wenigstens für mich und viele andere, die meine Versuche an sich bestätigen können, auf Grund meiner jahrzehntelangen Erfahrungen an mir selbst und meinen Patienten *unumstößlich* fest.

Steintel, A Seite20 f: **Wenn schon** Fortpflanzungsmittel gegessen werden sollen, dann muss dafür gesorgt werden, **dass deren "Leben-wirkende-Aufbaustoffe" (Proteine) vorher organisch verändert werden - in nicht mehr schädliche "abgebaute" (nicht mehr keimfähige)**.

Um es noch einmal deutlicher zu sagen:
Ich, Steintel, halte den Eiergenuss für die größte gesundheitliche und volkswirtschaftliche Katastrophe des westlichen Kulturkreises. Die Auswirkungen dieses Genusses in gesundheitlicher und finanzieller Hinsicht können in Zahlen gar nicht ausgedrückt werden. Die durch den Eiergenuss entstehenden akuten und chronischen Gesundheitsschäden gehen in die Millionen und nach der Höhe der entstehenden Belastungskosten für den Staat in die Milliarden.
Leute, esst das ausgekochte Fleisch der Hennen - aber nicht deren Eier.
Eier haben einen großen Basenmangel und schwer abzubauende Eiweiße... (viele Schlacken)
(Stocker meidet vor allem das Ei-Klar, das Weiße vom Ei. Das enthält Histidin, … schädliches.)

Wie ist es nun möglich, wird jeder fragen, dass Ärzte und Wissenschaftler, ja selbst die meisten Ernährungsberater den genau *gegenteiligen* Standpunkt vertreten? Die Antwort darauf ist, dass im Allgemeinen die schädlichen Folgen des Eiergenusses **nicht sofort bemerkt** und später auftre-

tende Krankheitssymptome, Entzündungen, schwere Erkrankungen und schließlich Krebs nicht als ursächlich mit dem Eiergenuss in Verbindung gebracht werden. (A Seite 23)

Warum lehne ich das Ei als Nahrung ab? Weil es ***kein Nahrungs-,* sondern ein *Fortpflanzungsmittel* ist und sein soll.** Das ist ein Natur-Gesetz. Das Ei enthält zu viel "Aufbau-Eiweiß".

Unsere Hühner legen nur deshalb jeden Tag ein Ei, weil wir sie gegen jedes Naturgesetz täglich mit Körnern füttern, die sie in dieser Menge in der freien Natur nie zu sich nehmen *(Die Folgen sind: Drüsen- und Hormonstörungen wegen überhöhtem Kohlenhydratgenuss; belegt mit Experimenten von Dr. W. Lutz).* Körner sind kein Hühnerfutter, sondern Fortpflanzungsmittel, sie üben eine gefährliche Dynamik aus. Jedenfalls **übt der überreichliche Genuss von Körnern** einen fortgesetzten Reiz auf die Eierstöcke des Huhnes aus und treibt sie zur täglichen Abgabe eines Eies. Das ist ein völlig unnatürlicher Vorgang, wie wir ihn in der Natur nirgendwo erleben. *(Dr. Lutz W.: Überreichlicher Genuss der Ackerbauprodukte, Kohlenhydrate, reizt die endokrinen Drüsen und bringt hormonelle Probleme - bei Mensch und Tier.)*

Der Ausdruck: „Dich sticht wohl der Hafer", der besagen will, Du bist reichlich übermütig, weist auf diese **aufputschenden und treibenden Kräfte im Hafer** hin. **Diese Kräfte sind am stärksten im Roggen- und Weizenkorn** (viel schwächer in Reis, Buchweizen, Hirse). Jeder Hühnerhalter weiß, dass die Hühner sehr schnell mit dem Eierlegen aufhören, wenn sie kein Korn mehr, also weniger Kohlenhydrate, sondern nur noch freien Auslauf (und ihrer Natur entsprechend Würmer) erhalten. Hier zeigt uns das natürliche Gesetz den Weg, auf den wir uns begeben sollten, der in gesundheitlicher wie in volkswirtschaftlicher Hinsicht allein als der natürliche angesehen werden kann, nämlich **weg von der Eierwirtschaft** und **Umstellung auf Fleischverzehr statt Eier-Konsum.**

Wie steht es nun mit der Kraft spendenden Wirkung des Eies, um derentwillen ja der Eiergenuss gepredigt wird? **75 Prozent aller Bestandteile des Eies belasten, vergiften und verschlacken unseren Körper,** den wir als lebende Verbrennungsmaschine aufzufassen haben. Lediglich zirka 25 Prozent können wir einigermaßen verdauen. Der fortgesetzte Hinweis auf den hohen Wert des Lezithins im Dotter ist nicht stichhaltig, da uns gerade dieses Aufbaulezithin zum Verhängnis wird. **Wir können nur abgebautes (nicht aufbauendes) Lezithin zweckmäßig** für Aufbau, Erhaltung und Erneuerung unserer Körperzellen verwenden, wie wir es in allen Fischsorten, in [Kartoffeln; unreifen Stangenbohnen und anderen Gemüsegattungen] sowie in den meisten Obstsorten vorfinden.

Das Prinzip jeder Verbrennungsmaschine beruht darin, eine möglichst hohe Verbrennungswärme und Arbeitsleistung **bei einem möglichst niedrigen Rückstand an Verbrennungsschlacken** zu erreichen. Nach diesen bio-technischen Forderungen stehen die Kohlehydrate an erster, die Fette an zweiter und die Eiweiße erst an dritter Stelle.

Nun führen alle Aufbaueiweiße (Samen, Körner, Bohnen, Nüsse, Eier, Milch), wie ich an Hand von Krankengeschichten in meinem Buche (C) nachgewiesen habe, wenn sie in unseren Organismus gelangen, in den sie gar nicht hineingehören, zwangsläufig zu Komplikationen, die wir summarisch mit dem Begriff „Krankheit" belegen.

[Anmerkung von Stocker: Alle diese "Aufbaueiweiße" helfen dem Jungen - bei Mensch und Tier - um neues Gewebe aufzubauen, aber für den ausgewachsenen Menschen sind sie zu rasant und oft schädlich. Sie können Tumorwachstum stark anheizen.]

Krankheit - mehrere Stufen:

1) Die erste Phase beim Abbau eines großen, kompliziert zusammengesetzten Aufbaueiweißmoleküls (Gluten, Ei, Milch usw.) **ist die „Entzündung".**

Wir belegen die Entzündung als solche je nach ihrem Sitz **mit hunderten Namen,** rubrizieren und klassifizieren sie als Blinddarm-, Mandel-, Rippenfell-, Lungen-, Leber-, Gallenblasen-, Milz-, Magenschleimhaut-, Darmschleimhaut-, Eierstocks-, Eileiter-, Gebärmutter-, Prostata-, Hoden-, Gehirn-, Gehirnhaut-, Nerven-, Augen-, Bindehaut- etc. Entzündung und bieten ein ganzes Heer von spezifischen und unspezifischen Mitteln dagegen auf, ohne zu wissen, dass sie alle auf einen einheitlichen Nenner zu bringen sind. Weder Arzt noch Laie sind sich klar darüber, **dass niemand an einer irgendwie gearteten Entzündung zu erkranken braucht, wenn er keine Aufbaueiweiße zu sich nimmt,** wie es die Tiere in der Wildnis und einzelne wenige Naturvölker heute noch instinktiv tun, die gesund bleiben, während unsere Haustiere und wir selbst als Kulturvölker krank und kränker werden. (Beachte: Amy Myers)

2) Die zweite Phase im Stoffwechsel von Aufbaueiweiß **ist die „Eiterung". Speziell Eier bilden Eiter.** Alle Kulturmenschen laufen mit akuten oder chronischen verborgenen Eiterprozessen herum, ohne es zunächst zu wissen. Solange sich diese Eiterprozesse auf der Haut oder den Schleimhäuten abspielen, ist es für den Betreffenden immer noch nicht so schlimm, solange sie nicht durch unterdrückende Behandlung nach innen getrieben werden.
Die okkulten (verborgenen) Eiterprozesse sind heimtückisch und vielfach nicht ungefährlich. **Eier-Kost kann chronische Eiterungen aller Art,** ob tuberkulöser, gonorrhöischer, septischer, pyämischer usw. aufrechterhalten, **während der Entzug der Eier und aller Aufbaueiweißhaltigen Nahrungsmittel (Samen, Körner… Nüsse, Ei, Vollmilch) die schnelle und mitunter geradezu überraschend schnelle Heilung einleitet** und stabilisiert. (Beachte die Heilerfolge mit der "Steinzeit-Nahrung", der Paleo-Kost).
*Eine **Pyämie** (gr. pyon = „Eiter" und aima = „Blut") ist eine besondere Form einer Sepsis (Blutvergiftung), bei der sich Infektionskeime (Staphylokokken) von dem ursprünglichen Herd aus in andere Organe des Körpers ausbreiten (metastasieren). Man spricht auch von einer metastasierenden Allgemeininfektion.*

3) Die dritte Phase des Eiergenusses ist dann **ein Zellzerfalls- und Wucherungsprozess,** kurz die **Geschwulst- und Krebsbildung.** Die chemisch-fermentative Abbaukraft der natürlichen Abbaufermente unserer Verdauungsflüssigkeiten versagt in Anbetracht der jähre- und jahrzehntelangen Überinanspruchnahme durch die nur schwer abzubauenden Aufbaueiweißmoleküle der Fortpflanzungsmittel.
Es können dann nicht mehr genügend Säuren abgebaut [mit Basen neutralisiert] werden. Der Organismus rückt aus dem ersten und zweiten **Stadium der *Übersäuerung,*** in die er zunächst durch fortgesetzte falsche Aufbaueiweißkost hineingeraten war, in das Stadium **Phase 3) der Alkalose** (Arthrosen und Krebs).

[**Krebs ist aber auch ein Standortproblem**: "Wasseradern", elektromagnetische geopathische Störzonen… Es braucht also beides: 1.Gesunde, deinem Typ entsprechende Nahrung und dazu 2. auch einen "Gesunden unbestrahlten Schlaf- und Arbeitsplatz"
Mehr: http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf (Siehe hier am Schluss: S. 47 f)

Zu 1) Die Entzündung (A Seite 27 ff; oder C Seite 56 f):
Eins der typischsten Beispiele für massenhaft, wenn auch völlig überflüssig auftretende Entzündungen bei Kulturmensch und Haustier ist **die Blinddarmentzündung,** gegen die der moderne Mediziner prophylaktisch wie therapeutisch nur *ein* Mittel zur Hand hat, nämlich die sofortige *Operation* (Appendektomie = Herausschneiden des Blinddarms), statt die Bevölkerung auf die Ursachen und Entstehung der Blinddarmentzündung hinzuweisen und sie durch Ernährungsumstellung vorbeugend erst gar nicht auftreten zu lassen. Aber wie soll er diese Ursachen des häufigen Auftretens der Blinddarmentzündung verhindern, wenn er **…** jede dogmatisch wissenschaftliche Hy-

pothese über die Ursache der Appendizitis (Entzündung) als bare Münze nimmt?
Difficile est, satyram non scribere! [Es ist schwer darüber keine Satire zu verfassen.]

Von zehn Millionen Chinesen in Stadt und Land hat im Durchschnitt vielleicht einer einmal eine Blinddarmentzündung, von nur hundert Berlinern, die mich als Patienten aufsuchten, sind nach meinen Beobachtungen mindestens zehn am Blinddarmfortsatz operiert gewesen. Kein Wunder, wenn als einziges Mittel nur die Operation genannt wird.

Im Gegensatz zu der allgemein in der Öffentlichkeit verbreiteten Ansicht, dass eine Blinddarmentzündung immer plötzlich und unvermittelt aufträte und ihr weder mit Ernährungsänderung vorzubeugen, noch viel weniger therapeutisch anders als auf operativem Wege zu begegnen sei, habe ich in allen kinderreichen Familien, … die unter meiner Behandlung und Ernährungsvorschrift standen - vor einer bestimmt zu erwartenden Appendizitis bewahren können und sie zum Abklingen und zum endgültigen Verschwinden gebracht (nur durch Ernährungs-Umstellung).

Damit wurde auch die vielfach in Ärztekreisen verbreitete Ansicht widerlegt, dass es sich um absolut unabwendbare Blinddarmentzündungs-Serienerkrankungen ganzer Familien handele, deren Ätiologie (Ursachen) man noch nicht habe feststellen können (nämlich falsche Ernährung). Die Serienerkrankungen an Appendizitis (Blinddarm-Entzündung) treten immer dann auf, wenn sich die Ernährungsformen im Gegensatz zu den Forderungen des natürlichen Ernährungsgesetzes (N. E. G.) befinden. Die Entzündungen werden schlagartig unterbunden, wenn in der Nahrungsauswahl eine grundlegende Änderung eintritt, wie meine diesbezüglichen Erfahrungen beweisen.

Zu 2: Eiterungen (A Seite 28 f):

Von den vielen Millionen **Eiterungsvorgängen**, die genau so überflüssig sind, wie die oben genannte Blinddarmentzündung, möchte ich nur zwei, **die Mandel- und Mittelohrvereiterungen,** herausgreifen. [Besonders häufig wegen Milch- und Käse-Genuss]

a) Die Millionen **Mandelentzündungen** und meist danach eintretenden chronischen **Mandelvereiterungen** sehen wir fast ausschließlich bei der Bevölkerung der westlichen Kulturhemisphäre in die Erscheinung treten. Es lässt sich bei der falschen Aufbaueiweißkost ein Entzündungs- und Eiterungsvorgang auf die Dauer nicht vermeiden. Bei dem einen sind es die Mandeln, beim anderen das Ohr, beim dritten der Blinddarmfortsatz. In diesem Falle wollen wir uns mit den Mandeln beschäftigen.
Weiße Blutkörperchen, die die Aufgabe haben, im Blut alle Fremd- und Entzündungsstoffe einzufangen und unschädlich zu machen, eilen in Massen an diese Entzündungsstellen, **um mit diesen unvollkommen abgebauten Aufbaueiweißspaltprodukten** (so genannten "Schlacken") fertig zu werden**, die hier die Rolle von Fremdkörpern,** genau wie jeder von außen durch Verletzung der Haut (z. B. Impfung) nach innen gelangte Schmutz, spielen. Insbesondere werden von hier aus die großen Lymphstationen, in erster Linie die Mandeln, mit diesen Abfallmassen angefüllt. Die nicht mit hinaustransportierten **Aufbaueiweiß**schlacken beginnen sich in den Zellen abzulagern und weitere Komplikationen anzubahnen. Die Mandeln beginnen sich zu entzünden, anzuschwellen und schließlich zu eitern.
Jetzt haben wir den akuten und meist chronisch werdenden **Mandel- Eiterungsprozess** vor uns, genau wie die **chronische Unterleibsentzündung der Frauen, chronische Mittelohr- und Zahneiterungen (Zahnwurzel-Entzündungen)** u. a. mehr.

Unser Körper ist so eingerichtet, dass die giftigen wie Fremdkörper wirkenden - in den einzelnen Geweben Entzündungen hervorrufenden Abbau- und Fremdstoffe in erster Linie immer wieder von den funktionswichtigen Organen des Verdauungs- Zirkulations- und Bewegungsapparates abge-

zogen und dem Lymphapparat zur weiteren vorübergehenden Aufspeicherung, Entgiftung, Klärung und schließlich zur endgültigen Ableitung nach außen durch Stuhl, Urin, Schweiß und Atemluft zugeführt werden.
Erst wenn alle Drüsenknotenstationen überfüllt, stark geschwollen und z. T. schon in Eiterung übergegangen sind, d. h. also ihrer vorübergehenden ansammelnden, entgiftenden, filtrierenden und schließlich ausscheidenden Tätigkeit nicht mehr gewachsen sind, **treten schwere innere Organ Vereiterungen**, wie der Nieren, Leber, Lunge, Milz usw. ein, die dann im allgemeinen nicht mehr in Ordnung zu bringen sind. Ist dagegen bei Eiterungen innerer Organe, die akut durch besonders ungünstige Umstände eingetreten sind, der Drüsenapparat noch einigermaßen intakt, so ist mit einer totalen Ausheilung zu rechnen.

Die Mandeln: Diese wichtige Funktion eines Fuhrparks und eines Kanalisationssammelbeckens, einer **Entgiftungsstation und Kläranlage** übernehmen in erster Linie (neben anderen Drüsenknotenstationen) die Mandeln, Z. B. für die im Lymphsystem des Kopfes und des ganzen Brustkorbes kreisenden Abbau- und Fremdstoffe. Die Mandeln sind funktions- ja unter Umständen lebenswichtig [Ihre Entfernung kann starke psychische Veränderungen bei Mädchen bewirken].

Was macht nun der Schulmediziner, wenn er chronische Eiterungen der Mandeln feststellt, erst recht, wenn er hört, dass bereits rheumatische Beschwerden oder Gelenkrheuma vorliegen? Er gibt den dringenden Rat, sie entfernen zu lassen.
Andere weniger radikale und sogenannte alternative Ärzte mühen sich, ehe sie zu diesem Entschluss kommen, die Mandeln fortgesetzt abzusaugen (Roedern), andere „kappen" sie, wieder andere lassen Gurgeln mit Tee's oder Chemikalien vornehmen, andere schließlich …
Alle diese Maßnahmen werden aber keinen Dauererfolg haben, wenn die Ernährung nicht auf die Forderungen des natürlichen Ernährungsgesetzes umgestellt wird. Und letzten Endes überantworten sie die Patienten doch nach langem vergeblichem Bemühen dem Chirurgen.

Ich bin in keiner Weise gegen die Chirurgie. Im Gegenteil, ich wollte selbst Chirurg werden.
Ehre, wem Ehre gebührt, aber das Messer des Chirurgen nur dorthin, wo es nach logischen und gründlichen Überlegungen unter besonderer Berücksichtigung des jeweiligen Falles hingehört.

Ich (Steintel) bin grundsätzlich gegen die operative Entfernung der Mandeln.
Ich habe tausende chronische Mandelentzündungen und Mandelvereiterungen bei Kindern und Erwachsenen behandelt und habe die Mandeln nicht ein einziges Mal durch den Chirurgen entfernen zu lassen brauchen.

Ich hatte seit meiner Kindheit bis zum 45. Lebensjahr - bis vor meiner grundsätzlichen Umstellung auf das N.E.G. (1936) - Frühjahr wie Herbst und zwischendurch **mit Mandelentzündungen, Vereiterungen und Abszessen zu tun.** Viele Male wurden sie inzidiert (Inzision, einen Einschnitt machen).
Damals war man auf Seiten der Ärzte noch nicht so schnell und generell mit der Herausnahme der Mandeln bei der Hand. Seit meiner Umstellung auf das N.E.G. traten die Entzündungen immer seltener auf, das letzte Mal 1945. Die absolute Funktionstüchtigkeit der Mandeln ist erst wieder durch die grundsätzliche Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes eingetreten. Dazu sind selbstverständlich Jahre erforderlich.

Der Chirurg behauptet, gegen chronisch eiternde Mandeln sei nichts zu machen, man müsse sie herausnehmen, schon weil sie (den Körper vergiften und) nicht mehr funktionsfähig seien.

Ich kann die Mandeln als Arzt nur einmal herausschneiden und keine neuen an ihre Stelle setzen. Mit anderen Worten, ich muss dafür sorgen, dass zunächst einmal der Zustrom immer neuer Ab-

fallmassen, der aus der verkehrten **Aufbaueiweiß**ernährung herrührt, gestoppt wird, d. h. dass weniger und richtiger im Sinne des N.E.G. gegessen wird.

Auch hier sind die **Bakterien (Krankheitsträger) das *Sekundäre oder Folgende*, das *Primäre* ist *meist* der *Eiter,*** d. h. die *Bakterien* finden sich erst ein, wenn schon ein Eiterherd vorhanden ist, oder aber sie können auch ohne diesen auf dem Vorstufenstadium des Eiters, nämlich der durch unvollkommen abgebaute Aufbaueiweiß-Schlacken hervorgerufenen Gewebs-Entzündung ihre Tätigkeit beginnen und dann durch Hinzutreten der Leukozyten zum Eiterprozess führen. In diesem Fall **wird der Eiterprozess durch sie nur ausgelöst, nicht verursacht.**

Das Primäre bleibt die durch giftige Stoffwechselschlacken (man verstehe darunter nicht restlos abgebaute Aufbau-Eiweiße aus Getreide, Milch, Ei…) verursachte Gewebsentzündung - denn ohne diese kann auch das Bakterium *keine Eiterung* hervorrufen. Man kann jedenfalls niemals beim Nachweis irgendwelcher Bakterien im Eiter an irgendeiner Stelle im Körper daraufhin behaupten — die medizinische Schule tut das aber — der Eiter sei durch diese Bakterien hervorgerufen worden!

b) Mittelohrvereiterungen (A Seite 32 f):

Sie bilden eine nie versiegende (Geld-)Quelle für Ohren-Spezialisten: die in die Millionen gehenden **chronischen Mittelohr Vereiterungen** oder sogenannten **laufenden Ohren**, vor allem in der Kinderwelt, aber auch bei Erwachsenen.

Kein Mensch denkt darüber nach, ob denn die Millionen **Mittelohrvereiterungen** eigentlich notwendig, selbstverständlich, natürlich und im göttlichen Schöpfungsplan vorgesehen seien und woher sie vor allem kommen könnten.

Dass falsche Ernährung, vor allem die Eier-, Milch-, Brot Kost, sowie alle Impfungen die Quelle der laufenden Ohren und Eiterungen sind und dass diese ebenso leicht wie schnell durch Umstellung auf das N.E.G. (Das Natürliche Ernährungs-Gesetz) und durch Vermeidung aller Impfungen wieder zu beseitigen sind, bzw. gar nicht in die Erscheinung zu treten brauchten, darüber zerbricht sich niemand den Kopf.

Folgendes steht für mich auf Grund meiner reichen Erfahrungen fest und kann gar nicht oft genug wiederholt werden, bis es einmal ärztliches Allgemeingut geworden sein wird:

1. Es ist therapeutisch vollkommen gleich, um welcherlei Eiterung es sich handelt. 2. Eiterungen aller Art werden in erster Linie durch Eiergenuss [auch Milch- und Brot-Genuss] hervorgerufen und vor allem auch weiter unterhalten. (Peter Osborne; Amy Myers)

3. Ich weiß, dass alle durch falsche Ernährung geschaffenen **Gewebsentzündungen**, mit der genauen Durchführung der N.E.G.-Kost langsamer oder schneller zu beseitigen sind.

4. Sind **Eiterungen** gleich welcher Art durch eine Umstellung auf die N.E.G.-Kost und naturgemäße Behandlung nicht mehr zu beseitigen, so ist keine andere Methode mehr dazu in der Lage, es sei denn, es handele sich um irgendwelche rein zeitlichen Eiterbeseitigungen mit Mitteln (operative Eingriffe, Antibiotika wie Penicillin und die ganze übrige Reihe der Antibiotika, Sulfonamide etc.), die dann aber neue Krankheitskomplikationen zur Folge haben.

Der durch die vorausgegangene **falsche Ernährung, vor allem durch die schädliche Eier-, Getreide- und Milchkost**, chemisch-physiologisch und anatomisch pathologisch hervorgerufene **Entzündungs- und Verschlackungs-Zustand** der Zellen kann mit der Umstellung auf das N.E.G. und eingeleitete Entschlackungskuren beseitigt werden. Dem Eiterungsprozess kann der weitere Nährboden entzogen werden. http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

5. Die pathologischen, besser chemisch-physiologischen Vorgänge in den Zellen **mit hohem Gewebsentzündungsgrad**, sind gleichzeitig der Grund, warum oft, „trotz aller ergriffenen Maßnahmen wie Operation, Eiterdrainage, Spülungen mit antiseptischen und chemischen Lösungen, Blut- und Kochsalzinfusionen, intravenös und unter die Haut gespritzten Herzmitteln, Antibiotika- und Sulfonamid Behandlung…" der Tod eintritt.

6. Eiterungsprozesse, die nach vorausgegangener Operation, Drainage und sonstigen Maßnahmen von Patienten noch überwunden werden, weil die Natur ihrer Zellen (niedriger Gewebsentzündungsgrad) dem fortschreitenden Eiterprozess immerhin noch Widerstand entgegenzusetzen vermag, können schnell mit N.E.G.-Kost und naturgemäßer Behandlung beseitigt werden, oder durch falsche Kost und unnatürliche Behandlung Monate, Jahre, ja, Jahrzehnte hindurch unnötigerweise in die Länge gezogen werden.

Die in allen Kliniken und Sanatorien derzeit (1951) **übliche Ernährung mit Eiern**, Eierspeisen, Hülsenfruchtgerichten, Milch, Milchkakao, Milchspeisen, Fleischbrühen und -soßen, führt, zu unnötig langen **Eiterungen**, denen auf die Dauer der Patient dann vielfach nicht mehr gewachsen ist.

Gesundheit bedeutet einen
täglichen Ausgleich zwischen Säuren und Basen.

Überwiegt die saure Komponente, so haben wir es mit allen oben schon aufgezählten akuten und chronischen Entzündungs-Erkrankungen und Eiterungen zu tun,
überwiegt die alkalische (basische), so stehen schwere Arthrosen und Krebs im Vordergrund.
Die Bevölkerung der ganzen westlichen Hemisphäre ist diesen beiden chemischen Vorgängen, des Säureüberschusses durch die Ernährung ausgeliefert. Dabei tritt das dritte Stadium - der Krebs - immer häufiger und zahlreicher auf.
Die Bevölkerung der östlichen Hemisphäre weist mehr die vorherrschende Form des chemisch-neutralen Ausgleichs auf. Deshalb kommen dort kaum akute und chronische Entzündungskrankheiten und Eiterungen auf, und ebenso wenig Arthrosen und Krebs. Das Geheimnis: Der Osten lebt noch zum großen Teil einfach und instinktiv naturgebunden von natürlichen, chemisch unvergifteten, in der überwiegenden Mehrzahl eiweiß**abgebauten** Nahrungsmitteln,
während der Westen instinktlos und naturfremd lebt - er lebt weitgehend von unnatürlichen, chemisch vergifteten, **aufbaueiweißhaltigen Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln.**

Sind Eier eine Nahrung für den Menschen? (A Seite 34 ff):
Was nun die angeblich durch Eiergenuss hervorgerufene Kraftleistung bei Schwerst- und Geistesarbeitern betrifft, so sei noch folgendes Festgehalten: Eine Verbrennungsmaschine, deren Verschlackung oder Verrußung 75 Prozent und deren effektive Wärmebildung und damit Leistung nur 25 Prozent beträgt, ist eine schlechte und unrentable Maschine. Einem Schwer- oder Geistesarbeiter geht es mit dem Eiergenuss nicht anders.
Experiment: **Ich habe Marschversuche** mit wöchentlichen Wanderungen im Gebirge durchgeführt. Drei Tage Eier, drei Tage keine Eier usw. - Die Marschleistung und Marschfröhlichkeit fielen deutlich an den Eiertagen ab, um an den eierlosen wieder anzusteigen.
Die chinesischen Kulis laufen mit ihrer Rikscha, in der immerhin zwei erwachsene Personen sitzen, im täglichen Durchschnitt 100 Kilometer *ohne* Eiergenuss und leben nur von Reis, allerdings auch einem Fortpflanzungsmittel, aber immerhin einem chemisch am wenigsten kompliziert zusammengesetzten. Reis, Hirse hat nur 10% der Menge an Gluten wie Weizen oder Roggen.

Dr. **Steintel berichtet aus seinem Leben:**
Ich war vor meinem Entdecken des NEG immer krank (A Seite 35). Als Schüler erhielt ich mor-

gens eine Tasse Milchkakao, ein Ei und belegte Butterbrote. In den oberen Klassen wurden dann noch Eier für die Frühstückspausen mitgegeben. (Brot, Milch, Ei, Butter) Was war die Folge? In der ersten Stunde schon wurden wir müde, mindestens aber in der zweiten.

Kinder der ärmsten Volksschichten, die kein Ei zu sehen bekommen, sind nach meinen Erfahrungen und gelegentlich vorgenommener Schulkinderuntersuchungen immer die muntersten, aufgewecktesten, aufnahmefähigsten und pfiffigsten, **weil ihr Gehirn durch die schweren Abbaugifte des Eies (Stoffwechselschlacken) nicht belastet ist,** während die mit Eiern gefütterten Kinder der sogenannten wohlhabenden Klassen immer müde, schwerfällig, unaufmerksam und vielfach aufnahmeunfähig sind. Die Bauernkinder, die ich am Ende des letzten Krieges unterrichtete, gähnten schon morgens um sieben Uhr ununterbrochen, weil sie vor allem **infolge des Eier- und Milchgenusses** voller Ermüdungsstoffe (nicht restlos abgebaute Proteine) waren, die sie überhaupt nicht mehr los wurden.

Eier machen also müde, träge und führen zu fortgesetztem Gähnen. Ich gähne während zwölf- und mehrstündiger fortgesetzt anstrengender Tätigkeit nicht ein einziges Mal und bin schließlich 64 Jahre alt (1955). Als ich jung und halb so alt war, kam ich aus dem Gähnen infolge falscher Aufbaueiweiß-, und Eier Kost nicht heraus.

Die Ermüdungserscheinungen am Lenkrad bei Kraftfahrern sind nicht zuletzt auf den einseitigen **Eier- und Brotgenuss** zurückzuführen. Die Frauen der Fernfahrer meinen es gut mit ihren Männern und glauben, ihnen für ihre anstrengende Tätigkeit eine kräftige Kost, also ein halbes Dutzend Eier, belegte Brote, dazu vielfach noch „Kraftbrühe", Vollmilch oder Milchkakao mitgeben zu können. Statt der meist dick mit Butter belegten Brote und vielen Eier müssten sie geben: Obst, kalten Braten, [Wurst ohne Zusätze], lang gereiften Käse, Kartoffeln… oder sonstigen Aufschnitt (Ohne Glutamat und andere Zutaten der Fabrik).

Krankheiten durch Eier-Genuss:

Das Heer der **durch Eiergenuss** heraufbeschworenen akuten und **chronischen Entzündungserkrankungen und Eiterungen,** sowie der daraus resultierenden endokrinen Drüsen- und Geschwulsterkrankungen ist unübersehbar:

Akute und chronische Mandelvereiterungen, Abszesse, Furunkeln, Stirnhöhlen-, Kieferhöhlen- und Mittelohrvereiterungen, das ganze Heer der entzündlichen und eitrigen Frauenleiden, Blinddarmentzündungen, Magengeschwüre usw.
Eiergenuss führt ferner zu Anämie, Rheuma, Gicht, Arthritis (Entzündung), Verkalkung, Gallen- und Leberleiden, Gallensteinen, Nierenkomplikationen, Tuberkulose, Diabetes und schließlich zum Krebs. Müdigkeit, Trägheit, Depressionen, Darmträgheit, Kopfdruck, Blutdruckerhöhung etc. sind meistens die Begleiterscheinungen. Über die gesundheitsschädigende, zu Rheuma, Gicht, Tbc und Krebs führende, ja mitunter schnell vergiftende lebensbedrohende Wirkung der Eier Kost als einer unnatürlichen Ernährungsform könnte ich als Arzt ein ganzes Buch schreiben.

Nüsse (A Seite 36) sind auch Samen (mit "Aufbau-Eiweißen"):

Neben dem Ei, das uns gesundheitlich, geradezu zur Katastrophe geworden ist, sind es **die reifen Hülsenfrüchte und Soja, alle Nuss- und Kernsorten und nicht zuletzt alle Getreidearten einschließlich der Keimlinge (Samen), die zu Entzündungen und Krankheiten führen.**
Es steht fest, dass beispielsweise reife Erbsen, Nüsse, Bohnen und Körner als fertiges Saatgut ihren Fortpflanzungsbestimmungen entsprechend nicht in den menschlichen Magen, sondern in die Erde hineingehören. … Reife Nüsse, Kerne, Körner und Bohnen [Soja] sind Saatgut und sollten als solches verwendet werden.

Noch nicht ausgereifte und noch nicht zu komplettem Fortpflanzungseiweiß aufgebaute Nüsse, Kerne, Körner, Stangenbohnen… können mit Maß und Ziel noch genossen werden. Am besten aber meidet man auch sie**. Aber reife Nüsse, Hülsenfrüchte, Kerne und Körner** dürfen nur nach einem fermentativ-enzymatischem Abbau ihrer **Aufbau**eiweißmoleküle als Nahrungsmittel angeboten und verwendet werden, wie es uns beispielsweise viele Naturvölker vormachen. [Eichhörnchen und manche Tiere haben die Fähigkeit und die Enzyme, diese für uns gefährlichen "Aufbau"-Eiweiße der Nüsse abzubauen und schadlos zu verstoffwechseln - wir nicht.]

Vegetarier:

Nach meinen Aufzeichnungen, die viele Krankengeschichten von Patienten enthalten, die vorzugsweise Eier, Eierspeisen, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Zerealien, insbesondere Keimlinge, Vollmilch usw. bevorzugen, sind die Resultate einer solchen **„Kost mit vielem Aufbau-Eiweiß"** erschreckend. Eine Reihe Patienten sind daran in den letzten Jahren zum Teil jung gestorben.

Ich konnte sie vorübergehend bessern, aber nicht mehr retten. Sie glaubten alle, gesund zu bleiben und lange zu leben, weil sie kein Fleisch aßen, keinen Alkohol zu sich nahmen und nicht rauchten.

Wenn es so einfach wäre, dass man nur Fleisch, Alkohol und Nikotin zu meiden brauchte, um gesund zu bleiben, dann müssten die Vegetarier und Reformer aller Richtungen hundertprozentig gesund sein und über 100 Jahre alt werden. Die Erfahrungen lehren leider das Gegenteil.

Ich, Steintel, war 12 Jahre lang Vegetarier (A Seite 38 f). Alle bestehenden Diätsysteme sind mir bekannt: Rohköstler, Alkoholgegner, Nichtraucher usw. - Ich litt schwerste Krankheiten: Lungentuberkulose, chronisches Gelenkrheuma, Herzleiden mit Komplikationen, jahrelange Mandelabszesse, Kiefer-, Stirnhöhlen- und Mittelohrvereiterungen, Eiterabszesse im Becken [zwei schwere Operationen], beginnender Leberkrebs, um nur die wesentlichsten herauszugreifen, sie zwangen mich von Jugend an, mich mit der Ernährungsfrage intensiv zu beschäftigen.
Als ich Vegetarier und Rohköstler war, jahrelang Bircher-Benner-Müsli, Nüsse und Kerne aß, brav meine Vollmilch trank, Milchhaferbrei und Milchpuddings aß …, war ich der bekannte deutsche Reformarzt, der über den grünen Klee gelobt wurde. Heute belegen mich dieselben Kreise mit schlimmen Ausdrücken, die ich lieber verschweige. Und warum? Weil ich mich auf Grund meiner praktischen Erfahrungen auf dem Gebiet der Ernährung verpflichtet fühle, den bisher von Vegetariern und Reformern eingeschlagenen und eingehaltenen Ernährungskurs als *falsch* und verhängnisvoll zu bezeichnen. Ich stehe dabei mit meinen Behauptungen keineswegs allein.

Wenn die Theorien der Vegetarier, Rohköstler und Reformer richtig wären, müsste ich (durch die Umstellung auf das NEG) längst an den Folgen einer Mangelernährung (Mesotrophie) zugrunde gegangen sein, die dadurch zustande kommen soll, dass dem Körper nicht genügend Aufbausubstanzen aus der Reihe **der von mir abgelehnten Kernsubstanzen** (Eier, reife Hülsenfrüchte, sämtliche Nuss-, Kern- und Körnersorten einschließlich der Keimlinge und Sprossen), zur Verfügung gestellt werden. (A Seite 39)

Ich esse seit zweieinhalb Jahrzehnten *keine* Eier und Eierspeisen, *keine* reifen Hülsenfrüchte, *keine* Nüsse und Kerne, *kein* Gramm Mehl, *kein* Brot, wede Dinkel-, Weiß-, noch Schwarz- noch Vollkornbrot. Ich esse *keine* Kuchen, Torten, Mehlspeisen, Nudeln … bis zum Reis, (außer Laktosebrot seit ca. 3 Jahren, Laktosebrot kann physiologisch nicht mehr als übliches Brot bezeichnet werden). **Ich nehme keine Milchprodukte…**
[Leider können jahrzehntelange Ernährungsfehler später nie mehr ganz ausgebügelt werden.]

Jeder, der mich kennt, wird bestätigen, dass ich als 64 Jähriger (1955) körperlich und geistig von hervorragender Rüstigkeit und Lebendigkeit bin. Die Jugend kann mit mir längere Märsche bis zu

30 und 40 Kilometern und mehr meist nur schwer ohne Ermüdungserscheinungen und Beschwerden aller Art durchhalten, wobei ich bemerken muss, dass ich früher wegen chronischen Gelenkrheumas über einen Zeitraum von zirka zehn Jahren in gewissen Abständen von mehreren Wochen bis Monaten an Krücken zu gehen gezwungen war. Ich ermüde und gähne nie bei der Arbeit, außer beim Einsetzen des natürlichen Schlafbedürfnisses nach 14 - 18stündiger Tätigkeit. Ich bin in der Lage, 3 - 4stündige Reden vor Massenversammlungen zu halten, … **weil ich keinerlei Aufbaueiweiße der erwähnten Kernsubstanzen zu mir nehme und mein tägliches Fettkontingent äußerst einschränke. Ich ermüde infolgedessen nicht,** noch werde ich trocken im Hals, weil die Voraussetzungen für die Schleimhaut-Entzündungen fehlen.
(Beachte: " **mein tägliches Fettkontingent äußerst einschränke" - Fett das nicht vollständig abgebaut, verdaut, wird - bringt Entzündungen der Schleimhäute… zu viel Butter…)**

Wir bräuchten nicht vorzeitig zu ermüden oder Durst zu verspüren. Kein Einschlafen der Schüler und Erwachsenen in der Schule, am Steuer des Autos, in Kirche, Hörsälen, Theater, Kino, bei öffentlichen Vorträgen, etc.
Der Ermüdungsgrad richtet sich nach der Konzentration der Kernsubstanzen, von denen **Eier an erster, reife Hülsenfrüchte (und Weizen) an zweiter, Nüsse, Mandeln, Kerne etc. an dritter** und **Getreidekörner (Brot; Roggen, Dinkel…) an vierter Stelle** stehen. Die summarische Wirkung aller Kernsubstanzen, die täglich zusammen genossen werden, hat schlimme Auswirkungen.

Mütter sollen stillen:

Normale *Laktation* und *Potenz* sind die beiden *Grundpfeiler* für gesunde Entwicklung und den Bestand eines Volkes und diese sind wiederum abhängig von den natürlichen Lebens- und Ernährungsbedingungen. Während die Stillkurve in den westlichen Kulturstaaten senkrecht fällt, bleibt sie im Osten hoch und konstant. Die westeuropäische Mutter stillt im Durchschnitt heute nur noch 3 Wochen, die osteuropäische und weiter östliche 1 bis 1 ½ Jahre. Von der genügend langen natürlichen Aufzucht mit Frauenmilch hängen kräftiger Aufbau und die Vitalität eines Volkes ab.

Kuhmilch, noch dazu in abgekochter oder pasteurisierter Form, kann keinen Ersatz bieten, von allen übrigen Fehlern der Säuglingskost und -pflege ganz abgesehen. (Milch ist nur für das Junge der eigenen Art!)

Während im Osten von Grund auf gesundheitlich stabile Völker heranwachsen, leidet der Westen unter immer bedrohlicher werdenden **degenerativen Erscheinungen**, die zu immer früheren allgemeinen schweren Erkrankungsformen führen. Ich erinnere in diesem Zusammenhang nur an den Krebs. [Krebs ist zu achtzig Prozent die Folge jahrzehntelanger falscher Ernährung - nur die restlichen 20% gehen auf Stress, Schock, Umweltgifte und dergleichen zurück.]

Einige Krankheiten:

Der Krebs ist ein organischer Zellendegenerationsvorgang, häufig im westlichen Kulturkreis, während Krebs im Osten nur sporadisch und meist nur in den Städten auftritt. (A Seite 53)
[Krebs ist nicht ein lokales, örtliches Problem am Körper - sondern betrifft den ganzen Menschen.]

Trotz vielfacher Versuche, die Zeit des sichtbaren Krebsauftrittes in das fortgeschrittene Alter zu verschieben, bleibt die Tatsache bestehen, dass sein Beginn immer jüngere Menschen ergreift. Ja, er hat bereits einen Vorstoß in das erste Jahrzehnt unternommen und ergreift immer öfters auch schon Babys [chronisch falsche Ernährung der Mütter]. Er ist zur regelrechten Volkskrankheit geworden. Millionen und Abermillionen gehen in den westlichen Kulturzentren an ihm zugrunde.

Tuberkulose und Rheuma legen weitere Millionen bester Arbeitskräfte lahm und schalten sie aus dem industriellen und kulturellen Wirkungskreis aus.
Zahnkaries und Paradentose nimmt trotz Mundhygiene und zahnärztlicher Behandlung in einem geradezu erschreckenden Maße zu. Bald werden alle Kulturvölker nur noch mit Prothesen umherlaufen. (Dorothea Brandt & Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt")

Das Heer der **endokrinen Drüsenerkrankungen** ist unübersehbar groß. Wir haben Diabetiker ohne Zahl.
Blinddarmentzündungen sind die allgemein typischen Krankheitssymptome des westlichen Kulturkreises [nicht nur zu viele KH, sondern auch zu viel Fett-Genuss kann dazu führen]. Von 10 Millionen Chinesen hat nur einer eine Blinddarmentzündung. In der westlichen Kultur sind bereits 10 - 15% der Bevölkerung daran operiert.

Asthma ist ernährungsbedingt (Steintel: C 246 - 252)

Für mich ist das Asthma, wie jedes Krankheits**symptom** ursächlich durch Giftwirkung aus falscher Ernährung entstanden, also endogen bedingt, nicht exogen (nicht Umwelt etc.).
Ein richtig ernährter Mensch (nach NEG) wird ebenso wenig asthmatisch wie überhaupt krank werden, selbst wenn er irgendwelchen Reizwirkungen von außen ausgesetzt ist.

Die Verbindung von Asthma mit Rheuma, Gicht oder Hautausschlag, d. h. die Umwandelbarkeit der einen in die andere Form ist immer wieder festzustellen. Alles dies weist eindeutig auf **die gemeinsame ernährungsbedingte Ursache** hin.

Ein „rheumatischer“ oder „gichtischer“ Affekt kann aus irgendwelchen Gründen, wie schon erwähnt, plötzlich auf die Schleimhäute abgeleitet werden und sich hier als „Bronchitis“ oder „Asthma“ oder als verborgene oder manifeste Eiterung irgendwo bemerkbar machen. Dabei tritt vielfach eine Linderung oder ein gänzliches Verschwinden der „rheumatischen“ oder „gichtischen“ Schmerzen ein.

Umgekehrt kann sich von den Schleimhäuten der „bronchitische“ oder „gichtische“ Prozess (automatisch oder durch therapeutische Maßnahmen) auf die äußere Haut ableiten oder abgeleitet werden, oder schließlich wieder zu „Rheuma“ und „Gicht“ führen. Diese Ableitungen auf die Haut sind seit Jahrtausenden in der Volksmedizin aller Länder bekannt. Ich selbst habe sie nach dem Baumscheidt'schen Verfahren in vielen Fällen mit bestem Erfolg durchgeführt, d. h. **Bronchitis und Asthma verschwanden - es waren ja nur Symptome** - die Krankheitsursachen selbst wurden durch Umstellung auf das n. E. G. und Ableitung der Entzündung auf die Haut beseitigt.

Viele Patienten mit Jahre- und jahrzehntelangem Asthma oder sonstigen allergischen Reizzuständen und kombiniertem Asthma habe ich **lediglich durch Umstellung auf das n. E. G. endgültig in Ordnung** gebracht, auch wenn die äußeren Reizwirkungen (Tiere, Nahrungsmittel) oder Klimaeinflüsse nicht ausgeschaltet werden konnten. Es lag eben alles nur an der falschen Ernährung!

Dazu ist noch summarisch zu sagen, dass alle „Asthmafälle“ stets eine durch Ernährungs-, Chemo- oder Impf-Schäden hervorgerufene Entzündung der Schleimhäute, eine „Sensibilität“ zur Voraussetzung haben und durch die angeführten Reizagentien (die mechanischen, physikalischen, chemischen oder bakteriellen Ursprungs sind) nur ausgelöst werden.

Nicht die Gräserpollen, nicht der Holzstaub, nicht die Milben und Schimmelpilze, nicht Parasiten, nicht die Klimaallergene, **sondern Ernährungs-Schäden „sensibilisierten“ die Schleimhaut und lösen den Asthmaanfall aus** (C Seite 250).

Die aufzählbaren Krankheiten haben in ihrer Zahl und Vielfältigkeit ein unvorstellbares Maß angenommen. **Und doch stammen sie alle aus nur einer Wurzel, der unnatürlichen Lebens- und Ernährungsweise.** Wir sehen nur noch Krankheits-Symptome, die wir zu lindern, zu unterdrücken oder zu beseitigen suchen, ihren Ursprung aber erkennen wir nicht mehr und machen irrtümlich Bakterien dafür verantwortlich (statt dem Terrain, auf dem sie aufkommen).

Antisepsis und Hygiene großen Stils, Impfungen, Operationen, Bestrahlungen und andere Maßnahmen, die Tag für Tag millionenfach ihre Anwendung finden, können den weiter fortschreitenden Degenerations- und Krankheitsprozess nicht aufhalten, wenn sich der Westen nicht auf eine einfache Lebens- und Ernährungsform umstellt.
Price, Weston A. (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects" 411 Seiten; 10. Auflage; ISBN: 978-1849027700

Mögen wir die einfache, natürliche, wenn auch primitive Lebens- und Ernährungsform des Ostens als shocking empfinden, sie ist aber die einzig richtige und gesund erhaltende. Das ist das Geheimnis, weshalb der Osten gesünder ist, als der Westen. Er wird es aber nur so lange bleiben, als er sich nicht in einen (so genannten) Fortschritt hineinreißen lässt. **Naturvölker** irren leicht vom natürlichen Wege ab und glauben, sie müssten sich die „Segnungen" der Kultur und Technik möglichst schnell aneignen. Dabei sündigen sie gegen die Naturgesetze und werden dann innerhalb von nur 10 bis 20 Jahren von unseren Zivilisationskrankheiten erfasst.

Einige meiner Vorschläge wären:

a) Die Eier: Man sollte mehr Hühnerfleisch auf den Markt bringen, aber keine Eier!
Man soll bereits die Kinder lehren:
Aus dem Ei soll ein Küken werden. Das Ei ist kein Nahrungsmittel.
Das Ei ist kein Kräftigungsmittel. Das Ei macht den Menschen krank.
In den oberen Schul-Klassen soll man die chemischen und physiologischen Begründungen der Ablehnung des Eiergenusses lehren. Dasselbe kann man mit den übrigen Fortpflanzungsmitteln: mit reifen Hülsenfrüchten, Nüssen und Körnern vorbildlich lehren - denn sie schaden.

Wenn staatlicherseits nach den eben skizzierten Gesichtspunkten vorgegangen würde, mit anderen Worten, wenn keine Millionennachfrage nach Eiern mehr vorhanden wäre, würden die Bauern die Eierwirtschaft schon von sich aus sehr bald **auf Hühner-Fleischwirtschaft umstellen**,

b) Reife Hülsenfrüchte sollten nur als Saatgut abgegeben werden. Auch und gerade an die ärmste Bevölkerung soll kein Verkauf von reifen Hülsenfrüchten getätigt werden.

c) Nüsse aller Art und alle daraus zubereiteten Leckereien sollten von der Bevölkerung, vor allem der Kinderwelt, gemieden werden. Bei fehlender Nachfrage werden sie dann schon ganz von selbst verschwinden. Nuss-Öle sind zu meiden. (Mehrfach ungesättigte Öle aus Pflanzensamen schaden sehr,)

d) Brot (A 58): Das N. E. G. ist eine getreidefreie Ernährungsform. Meide alles aus Körnern.
[Die gesunde Steinzeit- oder Paleo-Kost ist getreidefrei, ebenso die Schaub-Kost, die vieles heilt.]
Die Bibel ist in Ernährungsfragen nicht zuständig: http://josef-stocker.de/**bibel_brot.pdf**

e) Die Milch: Man sollte auf Weidetierhaltung für Fleischerzeugung umsteigen - aber die Milchwirtschaft verbieten. Milch, die nicht von der eigenen Art stammt, schadet. Industriell verarbeitete (pasteuerisierte) Milch ist abzulehnen. http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

f) **tägliches Fettkontingent sehr einschränken auf das, was verdaut werden kann.**

In den zukünftigen **Sanatorien** müssten Warnungen
vor **der Gefährlichkeit und krankmachenden Wirkung folgender Speisen zu lesen sein**:

In diesem Sanatorium fehlen:

1. Eier und alle daraus hergestellten Legierungen, Panierungen, Mayonnaisen, Bindungen etc., sowie alle Eierspeisen und Eierzutaten an andere Speisen.

2. Es fehlt Weizen- und Roggen-Brot, alle Mehlschwitzen, Mehlsaucenverbindungen und Panierungen, es fehlen Zubereitungsformen mit Mehl, nicht zuletzt alle Brot-, Brötchen-, Kuchen- und Tortensorten, außer Laktosebrot.

3. **Es fehlen Nüsse und alle ausgereiften Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja..**

4. Es fehlen: Vollmilch, Magermilch, Büchsenmilch, süße Sahne und Schlagsahne und alle daraus hergestellten Breie, Suppen, Getränke, Süßspeisen, Eiscreme, Puddings und Bindungen.

5. Es fehlen Knochen- und Fleischbrühen: es fehlen klare Suppen aller Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischkategorien, sowie alle damit erzeugten Speisen (Sulze, Gelee, Bouillon…).

6. Es fehlen alle Bratensoßen… (Saft aus dem Fleisch)

7. Es fehlen Fabrikzucker und künstliche Süßungsmittel. Verboten ist auch **Fruchtzucker (Fructose):** Mais-Sirup, Haushaltszucker. **http://josef-stocker.de/fructose.pdf**

Die Milch
ist nur für das Junge der gleichen Art.
Milchprodukte sollst du total meiden!

Nehmt keine Vollmilch - sie verschleimt (wegen Galaktose in der Laktose), sie verkalkt, hat zu viele Hormone, sie hat Milchzucker und **gefährliche "Aufbau-Eiweiße"**.
Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: **http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf**

Skrofulose (auch **Skrofeln**, von lateinisch *scrofula* **„Halsdrüsengeschwulst“**) befällt vorzugsweise Kleinkinder. Skrofulös-lymphatische Kinder leiden ganz besonders unter dem Genuss der **Vollmilch.** Die befallenen Kinder weisen vielfältige **chronische Entzündungen** auf - zum Beispiel der Nasenschleimhaut, der Augenlider, der Bindehaut sowie der Halslymphknoten.
Kinder, die noch nicht skrofulös sind, werden es bei Vollmilchgenuss. Und gerade die skrofulös-lymphatischen Kinder quält man mit täglichem Genuss von Vollmilch, Milchkakao, Milchsuppen, Milchbreien etc.,
Die Folgen: Nasenpolypen, Tonsillen, Rachenmandel, Drüsenknoten schwellen immer mehr an, entzünden sich und eitern, es kommt **zu Abszessen und „laufenden" Ohren**. Aber auch bei Heranwachsenden und Erwachsenen sind Müdigkeit, Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Magen- und Bronchial**verschleimung**, Asthma, Gereiztheit, unruhiger Schlaf, Rheuma, Gicht, frühzeitige Gehirnverkalkung und Gehirnschlag Folgen des Genusses süßer Milch**.**
Man kann durch nichts schneller und intensiver altern, verschlacken und verkalken, als durch täglichen Genuss von Kuhmilch - gleich in welcher Form! (A 61 f)

*(Anmerkung: Die Kuhmilch hat immer zu wenig Magnesium und zu viel Kalzium für Menschen. Bei zu wenig **Vitamin D, sowie Vitamin C, K2 und Magnesium** wandert der Kalk an die falschen*

Stellen im Menschen, es gibt gerade wegen dem Milchgenuss häufig Osteoporose und Verkalkung: ***http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf*** *)*

Vollmilch verkalkt dich, ruft Katarrh, Rheuma und Gicht hervor.

Nach Vollmilch, süßer Sahne und Schlagsahne wird der Geschmack pappig, die Zunge belegt, die Gesichtsfarbe blass, die Haut teigig geschwollen, der Durst vermehrt, ein unpässliches Gefühl im Magen geschaffen, Kopfdruck erzeugt etc. **(Säure entkalkt und entmineralisiert den Menschen)**

Seht euch doch die Schulklassen und Kleinstkinder in Westeuropa an! Blass, grau, häufige Infekte, Schnupfen, usw. Dabei wird in sie an **Eiern, Milch, Pudding, Kuchen, Schokolade, Fleischbrühe, Eis, Bonbons, Zuckersäften und Schlagsahne** hineingestopft, was nur hineingeht.
Seht Euch dagegen die armen, zerlumpten Zigeunerkinder in Ungarn und Rumänien an, wie ich sie kenne. Nein, jene sind *nicht* arm, reich sind sie, denn sie strotzen vor Gesundheit!

Säuglingsfürsorge, Mütterberatungen [Ernährungsberater] der Westkultur? Das ist ein Hohn! Lernt erst um! Löst diese Institutionen auf und zeigt dem Volk, wie es sich zu ernähren hat, um gesund zu werden (Ohne Eier, Milch, Fleischsaft). Milliarden kann der Staat sparen! *(2012: Bei Zoo-Tieren, Schafen und Kühen weiß man inzwischen sehr viel über rechte, ihrer Art entsprechende Ernährung - aber noch immer sehr wenig beim Menschen; was für ihn an Diäten vorgeschlagen wird, führt in einen wahren Irrgarten.)*

Mir erklärten Bauern im Hunsrück: „Sie haben tatsächlich recht, Herr Doktor. Wenn wir uns der Kinder erinnern, die zur Notzeit während des Krieges und nach dem Kriege mit ihren Eltern aus dem Industriegebiet zu uns kamen, um Lebensmittel zu ergattern, so sahen sie zwar dünn und ausgehungert aus, aber sie hatten alle eine bessere Gesichtsfarbe und waren lebendiger als unsere Kinder, die täglich Eier, Milch und Milchsuppen hatten, …

Das immer wieder von den Reformern erwähnte Volk der *Hunsa* lebt fast ohne Milch, und wenn es zur Milch greift, dann zur dicken fermentierten Milch. *(Beachte: Die* ***Hunzukuc*** *[die Bewohner von* ***Hunza]*** *sind die im Karakorum-Gebiet ansässigen Bewohner des Hunzatals (Pakistan). Die Bevölkerungsstärke wird – je nach Quelle – auf 15.000 bis 80.000 Menschen geschätzt. Der Hunza-Mythos entstand durch das Buch von Ralf Bircher "Hunsa. Das Volk, das keine Krankheit kennt" (eine reine Lüge). Er schrieb es zum Andenken an seinen 1939 verstorbenen Vater, der die Hunza als lebenden Beweis für die Richtigkeit seiner Ernährungslehre heranziehen wollte. Ralph Bircher war jedoch nie in Pakistan und es ist erwiesen, dass die Hunzas gar nicht wenig Fleisch essen.*

Die chinesischen Kulis trinken in ihrem ganzen Leben nicht einen Tropfen Milch und leisten Unglaubliches. Wie viele Naturvölker soll ich aufzählen, um die Lächerlichkeit der Behauptung zu widerlegen, man *müsse* [süße] Milch trinken, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.
Als meine Tochter mit 1 ½ Jahren kategorisch jede Milch, auch dicke Milch ablehnte, fragte mich meine Frau: „Was machen wir jetzt?" — Ich: „Freue Dich, dass unser Kind so viel natürlichen Instinkt besitzt, auf die Milch zu verzichten". Diese Tochter ist heute verheiratete Frau von 36 Jahren, gesund, nicht geimpft und konnte auf die „Segnungen" von Milch und Impfungen zu ihrem gesundheitlichen Vorteil verzichten. *[Also am besten: gar keine Milchprodukte essen - bis vor 6000 Jahren hatten wir keine Milchkühe oder Haustiere.]*

Kinder und Erwachsene blühen geradezu auf, wenn ich sie von ihrer Vollmilchtrinkerei abbringe. Beachte:

1. Ist die Kuhmilch kein natürliches Aufzuchtmittel für Kinder, sondern für Kälber,
2. Wird sie durch das Abkochen als lebendes Substrat „getötet“ und ihrer wirksamsten Vitamine und Basen beraubt.

3. Brauchen wir spätestens nach dem zweiten Lebensjahr die Milch überhaupt nicht…

4. Was nützen die Basen in der Milch, wenn die übrigen **verstopfenden, verschlackenden, verkalkenden, verschleimenden, Magen, Darm und Leber belastenden, Entzündungen und Eiterungen erregenden und rheumatisierenden, vergichtenden, arteriosklerosierenden Wirkungen der Vollmilch,** namentlich der gekochten, die guten Wirkungen der Basen völlig aufheben oder sie unterdrücken. [Maria Rollinger. www.milchlos.de]

5. Werden durch den viel zu kurzen und niedrigen Erhitzungsprozess (Pasteurisieren) weder die Tuberkeln, noch viel weniger ihre Sporen abgetötet.

6. Milchzucker enthält Glukose und GALAKTOSE: diese verschleimt uns und macht krank.

Fördert die Rinder-, Schaf-, Ziegen- und Geflügel-Aufzucht um das Fleisch zu vermarkten. Esst Fleisch der grasfressenden Wiederkäuer mit ihrem Fett! Esst ausgewachsene (Flossen- und Schuppentragende) Fische. Fördert die Fleischwirtschaft - aber nicht die Milch und Eier-Wirtschaft!

Die eigentlichen Nahrungsmittel

Fortpflanzungsmittel werden abgelehnt (wegen der speziellen Proteine). Für uns sollen als eigentliche Nahrung nur solche Nahrungsmittel in Frage kommen, deren Eiweiße **keine** für die Fortpflanzung und zeitbedingte Aufzucht bestimmte **Aufbaueiweißstruktur** aufweisen, sondern von Natur aus schon bis auf die niedrigsten Aminosäuren (die notwendigsten Bausteine zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers) abgebaut sind. Aus diesen abgebauten Eiweißen (dem Fleisch der Tiere) kann kein neues Leben mehr werden, sondern nur vorhandenes ernährt und ohne verhängnisvolle giftige "Schlackenbildung" erhalten werden.

Ich will von der enorm großen *Sprengwirkung* nach den Ausführungen von Prof. Tiemann in Bonn bei den **Gluténen** berichten. Diese sind Aufbaueiweißkörper der Körner, vor allem der Weizenkörner, die eine enorme Sprengwirkung besitzen. Krankheiten und schwerste Krankheiten, sind die Folge des Genusses derartig unabgebauter Aufbaueiweißkörper (Signal-Eiweiße).

Die Gruppe der eigentlichen Nahrungsmittel zeichnet sich durch die Einfachheit ihrer Eiweißmoleküle aus. Es handelt sich hier um abgebaute Moleküle, aus denen kein Leben mehr entstehen kann und soll, wie das Fleisch ausgewachsener Tiere.
Die Kartoffel hat keine schädlichen "Aufbau-Eiweiße" - **aber** schädliche: Alkaloide, Saponine, …

Grundlage unserer Ernährung sind also alle Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischarten, allerdings unter Ausschaltung aller ihrer Säfte, d. h. Ausschalten aller Bratensoßen. (Schweinefleisch ist zu meiden!) Wir essen das Fleisch aller vierbeinigen Tiere (ohne Schwein), aller Fische mit Flossen und Schuppen, und gewisser (nicht Aas fressender) fliegender Tiere!
http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit
Schweinefleisch total meiden: http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

Wir essen **alle Obstsorten, alle Salate- und Gemüsearten, insbesondere die Grünblattgemüse, einschließlich aller Knollen-, Rüben- und Wurzelgewächse (mäßig Kartoffeln).**

Obst soll möglichst (geschält, gedünstet und) vor den Hauptmahlzeiten genossen werden, damit es nicht lange im Verdauungstrakt hinter Fettmahlzeiten in der Wärme liegt. Obstsorten, insbesondere Birnen, dürfen nie mit Brot oder Kuchen zusammen gegessen werden. Alle Getreide, Kohlenhydrate, Zucker gären in der Wärme (des Bauches: Maische-Bottich)

Das Blattgrün der Salate und Gemüse ist wegen seines Chlorophyll-Gehaltes außerordentlich wichtig, **vor allem in rohem Zustand** als Salat.

Das Fett ist ein unersetzlicher Teil unserer Ernährung, soll aber nur mäßig genossen werden - nur so viel, als ordentlich verdaut werden kann.

Es gibt lebenswichtige, gesunde, wichtige und aber auch schädliche Fette:
Ich lehne alle Fette von Samen-, Kern- oder Nussarten sowie aller Keimlinge ab.
Darunter fallen alle Öle aus Samen, Nussöle, Nussfette und Keimlingsöle… wegen der speziellen Aufbau-**Proteine für neues Leben** in diesen Samen. (Meide mehrfach ungesättigte Öle aus Pflanzen-Samen)**.**
Meide alle industriell verarbeiteten Fette: gehärtete… sie sind wegen des höheren Schmelzpunktes fast unverdaulich und belasten Dich.

Ferner soll zur Zubereitung einer Mahlzeit immer **nur eine Art Fett** genommen werden, da jedes Fett einen verschiedenen Schmelzpunkt hat und die Zusammenmischung mehrerer Fette mit verschiedenen Schmelzpunkten zu unnötigen Entzündungen, Gärungen, Blähungen und anderen Komplikationen führt.

[Anmerkung zum Thema Fettgenuss:
Das Verhältnis von Omaga-6 zu Omega-3-Ölen muss beachtet werden! Ein zu hoher Anteil von Omega-6-Fettsäuren führt zu Entzündungen! Omega-3 hindert solche.
Paul Jaminet belegt, dass alle (!) Säugetiere 60 bis 70 % ihrer Nahrungs-Kalorien ***aus Fett*** *beziehen, nur etwa 20 % aus Kohlenhydraten und 10% aus Eiweiß - auch Kuh, Gorilla und Grasfresser leben hauptsächlich von Fett: In Ihrem Verdauungstrakt verwandeln sie mit Bakterien die Vegetabilien in Fett; auch der Mensch lebt beim Fasten bis 40 Tage problemlos von Wasser und seinem eigenen (gesättigten "tierischen") Fett.*
Ketone aus dem Fett sind überhaupt die beste Nahrung für Herz und Gehirn*; das lesen wir bei Bruce Fife; Ulrike Kämmerer; Ulrike Gonder.] Gehirn und Neven brauchen Fett. Aber der Mensch muss es vollkommen verdauen können >>> sonst: Entzündungen und Nervenschäden.*

Die folgenden Ausführungen von Dr. Steintel über Fettgenuss müssen aus heutiger Sicht differenzierter betrachtet werden. Man beachte die ***Erfolge der Ketarier, Low-Carb Anhänger.*** *Dr. W. Lutz; Stefan Schaub; Ulrike Kämmerer; Peter Mersch; Bruce Fife…*

Die folgenden Ausführungen über Fettverzehr ***gelten vor allem nur*** *für Menschen mit zu wenig Galle und einer gestörten Fettverdauung:].*

Steintel (B Seite 24 f): Über die **verträglichen Fett-Mengen** bestehen sowohl innerhalb der Bevölkerung als auch der Ärzteschaft die **unmöglichsten Vorstellungen.** So heißt es: „Butter ist gut für die Lunge". „Der Zuckerkranke braucht viel Fett" usw. Deshalb ordentlich dick Butter aufs Brot und ordentlich Fett an die Gerichte! Viele Gerichte **schwimmen geradezu im Fett.** Es verschlägt einem völlig den Atem, wenn man feststellen muss, dass selbst **Ärzte** in vielen Krankheitsfällen (speziell bei Lungentuberkulose, Zucker- und Nervenleiden) den **reichlichen** Genuss von **Fetten (zur üblichen Kohlenhydratmenge!) empfehlen** und für **unbedingt erforderlich halten.**

Grundsätzlich enthalten gemästete Tiere schlechteres Fett (zu viel Omega-6). Die Fütterung von Tieren mit Getreide, Mais… ist nicht deren Art entsprechend. Die Fütterung von Kühen mit Fleischmehl führt zu BSE… **Kühe brauchen Gras - nicht "Kraftfutter".**

Fette nur mäßig verwenden, nur so viel, als restlos verbrannt wird (und das hängt von Deiner Verdauung, von Deinem pers. Stoffwechsel ab).
Fette (und Butter) wachsen nicht auf Bäumen!
Wenn unsere lebende Körperverbrennungsmaschine **mehr Fett erhält, als sie möglichst restlos verbrennen kann, …** so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungs-Abbauprodukte der Fette, nämlich **Glycerinsäuren, Stearinsäuren …**
Glycerinsäuren entzünden alle Schleimhäute im Organismus, in erster Linie die Magen- und Darmschleimhäute (ebenso Blinddarm, Rachen, Lunge…),
Diese Säuren setzen dadurch die **Umsatzmöglichkeit** der Speisen **in lebende Substanz** und damit **eine Gewichtszunahme** herab, resp. heben sie unter Umständen ganz auf (rapider Gewichtsverlust trotz starken Essens) — man kann dann ein Pfund Butter am Tag essen und immer dünner werden —, greifen dann aber der Reihe nach auf alle anderen **Schleimhäute einschließlich der Lungenbläschen** über und verhindern auf diese Weise den Abheilungsprozess in der kranken Lunge (Krankheit = Entzündungsvorgang).
Die Glycerinsäuren gelangen schließlich in die großen und kleinen Gelenke, wo sie zu akuter und **chronischer Arthritis führen. Sie ramponieren am Ende infolge ihrer stark ätzenden Säurewirkung das Nervensystem total, e**rzielen also genau das Gegenteil von dem, was man erreichen wollte.

Jeden Tag erlebe ich in der Praxis solche Patienten, die wegen ihrer **Nerven** unheimliche Mengen von Butter und Fett zu sich nehmen und an Überreizung, Übernervosität, Unruhe (motorischer, seelischer und geistiger), Hysterie, Schlaflosigkeit etc., leiden - kurz: an allen diesen Symptomen leiden. **Wo sind hier die Erfolge des reichlichen Butter- oder Fettgenusses?**

Ebenso wenig erfolgreich sind Behandlungen von **Zucker- und Lungenkranken** bei reichlichem Butter- oder Fettgenuss. Reichlicher Fett- oder Buttergenuss führt ja gerade neben reichlichem Aufbaueiweißgenuss zur Lungentuberkulose und zur Zuckerkrankheit.
Wenn jemand nie an Lungentuberkulose hätte erkranken dürfen, so war **ich** es, denn ich wurde von jüngster Kindheit an mit Eiern, Milch, Butter und Sahne, Puddings und Schleimsuppen geradezu vollgestopft. **Die Lungentuberkulose** ist viel mehr die Krankheit der reichen, als der armen Leute. Dasselbe trifft auch auf die Zuckererkrankung (Diabetes II) zu.

Untergewicht und nervliche Leiden entstehen gerade wegen dem „Zu viel" an Fett und seiner deshalb unvollkommenen Verseifung (wegen zu wenig Gallenflüssigkeit…), denn durch ungenügende Verstoffwechslung entstehen **schwerste Assimilationsstörungen im Darm** mit laufendem Gewichtsabbau und totaler Zerrüttung des Nervensystems**.** (Steintel C 56 f)

Wenn man nämlich mehr Fett zu sich nimmt, als die in den Darm abgesonderte Galle daselbst restlos in Glycerin und Fettsäuren emulgieren und letztere restlos verseifen können, so bleiben sogenannte -Ester und ein Teil der **Fettsäuren als unvollkommene Verseifungsprodukte zurück, vor allem die äußerst scharfe und ätzende Glycerinsäure (nicht zu verwechseln mit Glycerinöl) und die Stearinsäure.**
Diese Säuren rufen akute Entzündungsprozesse hervor, vor allem die moderne Kulturkrankheit des Westens, die **Entzündung des Blinddarms, aber auch die Entzündungen an Stimmbändern, Magen, Darm und …**

Von zehn Millionen Chinesen in Stadt und Land hat im Durchschnitt vielleicht einer mal eine Blinddarmentzündung, von hundert Berlinern, die mich als Patienten aufsuchten, sind nach

meinen Beobachtungen mindestens zehn am Blinddarmfortsatz operiert gewesen. Kein Wunder, wenn als einziges Mittel nur eine Operation genannt wird.

Die Serienerkrankungen an Appendizitis werden schlagartig unterbunden, wenn eine grundlegende Änderung der Ernährung eintritt, wie meine diesbezüglichen Erfahrungen beweisen.

Die Glycerin- und Stearinsäuren legen außerdem durch einen chronisch latenten Darmentzündungs-Prozess (den für die in den Dünndarmzotten und Chylusgefäßen ablaufenden Assimilationsvorgänge notwendigen Lymphocytendepots und der an den Innenwänden der gesamten Dünndarmschleimhäute sich vollziehenden physiologischen Stoffwechsel-Abbau-, Umsatzfunktionen) den gesamten Verdauungsvorgang der normalen Peristaltik lahm, sodass trotz reichlicher, täglich immer wieder zugeführter übergroßer Mengen an Eiweiß, Fett und Kohlehydraten **eine rapide Gewichtsabnahme und totaler körperlicher und nervöser Zerfall** ein treten. Das sind dann jene zahlreichen Fälle, die wegen ihrer rapiden Gewichtsabnahme irrtümlicherweise für Magen-, Leber- oder Darmkarzinom gehalten werden.

Dieselbe falsche Vorstellung in Ärztekreisen heißt: ordentlich Butter essen, damit die Nerven „im Fett“ liegen und die Lunge „ausheilen“ kann. Es kann jemand so viel Butter essen, wie er will, so werden ebenso wenig seine Nerven „im Fett“ liegen, wie seine Lunge „ausheilen“, sondern der Krankheitszustand wird sich in beiden Fällen verschlimmern (wegen unabgebauter Fette).
Es muss also endlich einmal mit der **sinnlosen, allgemein propagierten** und falschen Behauptung: "Fett ist gut für die Nerven und Lunge", aufgeräumt werden.

Fett ist nur bekömmlich, wenn es in geringer Menge genossen wird und [durch genügend Gallenflüssigkeit] restlos verdaut (gespalten und abgebaut) werden kann, sonst ist es ein gefährlicher Übeltäter (C 55 - 62)

Aus meiner Praxis will ich hierfür zwei von vielen Fällen anführen: Ein langer bis aufs Skelett abgemagerter Mann in den 40er Jahren betrat mein Sprechzimmer, nachdem er jahrelang in Behandlung bei einem Facharzt für Magen- und Darmkrankheiten gewesen war. Er erzählte mir, dass er seit einigen Jahren ohne angeblich feststellbaren Grund **langsam aber ständig immer mehr abgenommen habe.** Auf spezialärztlichen Rat habe er dann **täglich** zunächst 12 dkg Butter und 2 Eier, dann 25 dkg Butter und 4 Eier, weiter :40 dkg Butter und 6 Eier und schließlich ½ kg Butter und 8 Eier, dazu ½ l Sahne neben der üblichen Fleisch- und Gemüsekost in irgend einer Form in sich hineingepumpt mit dem Ergebnis, dass die körperliche Gewichtsabnahme immer rapider vor sich ging, schließlich 2 kg pro Woche bei ½ kg Butter pro Tag betragen habe.

Man sollte nun meinen, dass Patient wie Arzt hätten einsehen müssen, dass es nach dem Grundsatz: „Viel hilft viel“ ganz und gar nicht ging. In absoluter Naivität fragte mich der Patient: „Wie ist es bloß möglich, dass jetzt, nachdem ich mir ein halbes Kilo Butter neben allem anderen täglich hineinquäle, mein Gewicht noch mehr abnimmt, als vorher“?
Ich versuchte ihm die Gründe für das Versagen seines gewagten Experiments klar zu machen, denn er war auf dem besten Wege, seine Rationen allen Ernstes noch weiter zu erhöhen.
Ich riet ihm zu Fasten, jedenfalls erst einmal auf unbestimmte Zeit jegliches Fett, Sahne, Eier und sonstige schwere Sachen wegzulassen usw. Alle, die meinen Rat befolgten, haben vollen Erfolg zu verzeichnen gehabt.

So unter anderen eine Dentistin aus D. K., die wegen eines chronischen **Magengeschwürs** ein und ein halbes Jahr bei einem Magen-Facharzt in Behandlung war. Die verordnete „Ulcusdiät, die sich aus gekochter Milch, Milchsuppen, Milchbreien, Mehl-Schleimsuppen, Eiern und

Eierspeisen, Weißbrot, … zusammensetzte, führte zu einer totalen Übersäuerung des Magens und Blutes, zu Magen- und Darmkrämpfen, einem ätzenden, scharfen, ranzigen, durch Fettsäuren (Glycerin- und Stearinsäuren) hervorgerufenen Brennen und Geschmack im Mund und Gaumen, ferner zu sauren und wässerig-schäumigen Durchfällen und einer immer weiter schreitenden Abmagerung und Arbeitsunfähigkeit.
Nach konsequenter Umstellung der Ernährung auf die Gebote des natürlichen Ernährungsgesetzes (n. E. G.) trat schon nach 8 (!) Tagen eine Besserung aller Symptome, nach 14 Tagen ein Aufhören aller krankhaften Erscheinungen und ein Ansteigen des Körpergewichtes ein. Nach 4 Wochen hatte Patientin ihr altes Gewicht um einige Pfunde überflügelt und ihre volle Arbeitskraft wiedererlangt.
Das in Bezug auf die Fettmengen und Verdauung der Fette.

Vor der übertriebenen Lebertrantrinkerei, dem tierischen Tranprodukt der Dorschleber, muss gewarnt werden. Skrofulöse und rachitische Kinder werden vielfach damit überfüttert (zu viel Fett) und verderben sich Magen-, Leber und Gallensystem, zumal bei vielen Kindern ein gewisser kaum zu überwindender Ekel hinzu kommt, ohne dass die Wirkung auf die genannten Krankheitserscheinungen als besonders erfolgreich bezeichnet werden könnte. [Man nehme Vitamin D3 in Kapseln aus der Apotheke! oder gehe einfach mehr in die Mittags-Sonne.)

Der Mensch braucht Cholesterin. Keine Angst vor Cholesterin. Beachte: es gibt kein "gutes" oder "böses" Cholesterin!

Genussmittel

- schaden mehr oder weniger immer:

Genussmittel sind solche, die, wie der Name schon sagt, mehr zum Genuss, für den Geschmack, zur Anregung, zum Aufpeitschen, oder gar zur Betäubung hergestellt werden.
Zu diesen schädlichen Genussmitteln zähle ich unter anderen:

a) **Fleischbrühen** und alle aus dem Fleisch und den Knochen hergestellten Suppen und Extrakte (Fleischextrakt, Kraftwürfel, Kraftextrakt; Fleischsuppe, Klare Suppe, Bouillon Ei; usw.)

b) **Bratensoßen, Bratensoßenextrakte,** scharfe Saucen (Worchestersoße usw.)

c) Spargel und die daraus bereiteten Suppen und Salate (Asparaginsäure); Spinat, Mangold.

d) Kakao und alle daraus hergestellten Genussmittel wie Schokolade, Pralinen usw.

e) Raffinierter Zucker und alle daraus hergestellten Süßigkeiten und Säfte (Fructose)

f) Bier, Wein, Sekt und konzentrierte Alkohole

g) Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Tabak (beachte Coffein in C Seite 168 - 169)

h) alle chemisch synthetischen Aromaessenzen.

Die Entscheidung, ob es sich um ein unschädliches oder schädliches Genussmittel handele, kann der Naturmensch im Allgemeinen instinktmäßig treffen, wir als Kulturmenschen können uns heute nicht mehr darauf verlassen.
Allerdings, wenn man als Junge heimlich die erste Zigarette rauchte und es einem schwindelig und übel dabei wurde, konnte man ohne Hilfe eines Arztes oder Chemikers schon selbst feststellen, ob der Genuss wohl richtig und unschädlich oder falsch und krankmachend war. Bei weiterem Genuss stellte man fest, dass diese unangenehmen Erscheinungen allmählich verschwanden. (Man kann sich an Tabak, Schweinefleisch, Milch, … gewöhnen und merkt lange Zeit nicht den Schaden, den sie anrichten). Und das ist leider der Grund, **weshalb sich die Menschheit an Ge-**

nussgifte und Medizinen aller Art gewöhnt und deren verborgene und den Körper allmählich vergiftende Wirkungen nicht weiter zu beobachten gelernt hat.

Ad c) **Der Spargel ist ein schädliches Genussmittel.** Es gibt Leute, die sich jedes Jahr während der Spargelzeit ihre Nierenentzündung mit Eiweißausscheidung zuziehen. Dazu verhilft ihnen die im Spargel enthaltene **scharfe Asparaginsäure**. (Besonders auch in den Keimlingen von Leguminosen) **Auch die Oxalsäure in Mangold und Spinat** führt zu solchen Schäden.

Ad d) **Die Kakaobohne enthält, wie die Hülsenfrüchte, Aufbaueiweiß**, Fett und Kohlehydrate, aber auch ein Gift, das Theobromin. Durch den modernen Fabrikationsprozess der Extrahierung wertvoller Stoffe aus dem Naturprodukt werden die in der Kakaobohne enthaltenen genannten Stoffe zum größten Teil extrahiert und es bleibt der wertlose Kakaoschlamm und Theobromin zurück. Dieses ist als **schweres Nervengift** anzusprechen, während der Kakaoschlamm stopft und sättigt und so fälschlicherweise den Eindruck des „Nahrhaften" hervorruft. Selbst die Schulmediziner sprechen bei reichlichem Kakao-, Schokoladen- und Pralinengenuss von den schädlichen Folgen der Theobromin-Vergiftung als der „Schokoladenkrankheit". Unter diesen Umständen sind Kakao und seine Derivate als gefährliche Genussmittel zu sehen.

Ad e) **Über Zucker:**

John Yudkin & Robert Lustig "Pur, weiß, tödlich. Warum der Zucker uns umbringt - und wie wir das verhindern können" 214 Seiten; Neue Auflage 2014; 978-3942772419
"Pure, White and Deadly. How sugar is killing us and what we can do to stop it" 256 Seiten; 2013;

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 **"Fat Chance: … Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"**

*[Anmerkung von Stocker: **Der Ackerbau** wurde dem Menschen zur großen Falle: Der Mensch verträgt die großen Mengen von Kohlenhydraten - Getreide und Zucker - nicht. Auf die resultierende Insulinschaukel folgt Insulin-Resistenz, Diabetes, Metabolisches Syndrom…*

Ad f) **Alkohol: Die sogenannten geistigen Getränke:**
(A Seite 84) Der Alkohol kann den einzelnen und ein ganzes Volk gesundheitlich und moralisch in die Tiefe ziehen und vernichten, oder aber den Lebensgenuss in Freude und Gesundheit erhöhen helfen. [Es geht immer um die Menge - Die Dosis entscheidet ab wieviel etwas zum Gift wird].

Ad g) **Schwarzer Tee, Bohnenkaffee und Tabak** (beachte Coffein in C Seite 168 - 169)
Die Gerbstoffe sind für die beruhigende **Wirkung** des Tees verantwortlich. Sie und das im Tee vorhandene Theophyllin wirken auf den Darmtrakt des Körpers stopfend. Gerbstoffe wirken durch die von ihnen verursachte "Trägheit" der Darmbewegungen.
Thein im Tee hat eine beruhigende, die Geistestätigkeit anregende Wirkung, ist aber auch ein Auslöser für Nierensteine - Kaffee hat die gegenteilige Wirkung (Diuretika).
Thein ist identisch mit dem im Kaffee enthaltenen Koffein und wirkt wie dieses anregend, belebend, aber - und dies im Gegensatz zum **Kaffee** - nicht aufregend. Der Unterschied kommt daher, dass das Thein nicht über Herz und Kreislauf, sondern direkt auf das Gehirn und das Zentralnervensystem einwirkt. (Dr. Steintel lehnt beide ab.)

Rohes Obst.

Unter Kohlehydraten verstehen wir Bestandteile aller Getreide-, Hülsenfrüchte-, Obst-, Kartoffeln- und Knollengewächssorten, die hauptsächlich unter dem Sammelbegriff Zucker bekannt sind. Die hochgezüchteten Obstsorten haben einen **zu hohen FRUCHTZUCKER-Anteil (fructose).**

Zucker ist für unsere Stoffwechselverdauung und -Verbrennung so wichtig wie Sauerstoff, wobei ersterer etwa dem leicht brennbaren Holz und letzterer der frischen Zugluft im Ofen vergleichbar ist, während die schwereren Stoffe, wie Koks und Anthrazitkohlen den Fett- und Eiweißstoffen unserer Ernährung ähneln. Genau nun wie Holz bei Hinzutritt von Zugluft nach dem Anzünden leicht und schnell verbrennt und wenig Asche hinterlässt, während Koks und Anthrazitkohlen schwerer und langsamer verbrennen und viel Asche und mitunter schwere Gifte (Kohlenoxyd) hinterlassen, genauso verbrennt Zucker bei Hinzutritt von Sauerstoff in unserem Blut leicht und schnell, ohne viel Asche zu hinterlassen, während Fette und Fleisch (von Eiern und Vollmilch ganz zu schweigen) schwerer und langsamer verbrennen und bei einem über die natürlichen vereinzelt noch instinktiv gefühlten Körperbedürfnisse hinausgehenden Mehrverbrauch neben der durch die wichtigen Körperausscheidungsorgane (Haut, Lunge, Nieren, Darm) normalerweise bewerkstelligten Schlackenabfuhr noch genügende Mengen von giftigen unverbrannten Stoffwechselrückständen im Körper allenthalben ablagern.

Die Wichtigkeit des Zuckers vor allem für die Erhaltung der gleichmäßigen Körperwärme und unseres Kräftereservoirs, das in erster Linie neben der Leber unsere Muskeln speist, steht außer Zweifel. Es fragt sich nur, **in welcher Form führen wir uns die notwendigen Kohlehydrate zu?** Die Antwort darauf ist: **in natürlicher Form**, also als Kartoffeln-, Rüben- und Obstsorten, ferner Gemüse...

Weißer raffinierter Zucker, sowie alle synthetischen chemischen Süßstoffe (Saccharin usw.) **sind als schwerste Nährsalzräuber und verhängnisvolle Blut- und Gewebegifte strengstens zu meiden.** Ebenso alle aus diesen Stoffen zubereiteten Süßigkeiten, Schokoladen, Pralinen, Bonbons, sogenanntes Speiseeis.

zum Obst.

Alle Obstsorten können und sollen von Gesunden und Kranken, insbesondere Magen-, Darm-, Galle-, Leber-, Nieren- und Zuckerkranken gegessen werden. Die Behauptung der schulmedizinischen „Diät“, dass Zuckerkranke kein oder nur wenig Obst und so gut wie keine oder nur geringe Mengen Kohlehydrate überhaupt zu sich nehmen dürfen, ist in diesem Buch und meiner Broschüre: „Ist Zuckerkrankheit heilbar?“ widerlegt.

Alle rohen Obstsorten sollen stets eine Viertel bis halbe Stunde vor dem warmen Gericht und anstelle der üblichen heißen Suppen gegessen werden.

Vor dem Essen Obst - nicht Suppen: **Die Angewohnheit des Suppenessens** vor den Hauptmahlzeiten, ganz gleich welcher Art, ist eine der unsinnigsten von allen deutschen Kulturgewohnheiten. Die heiße Suppe lässt die Magenwände infolge der Hitzeeinwirkung erschlaffen und spült alle wesentlichen Verdauungssäfte, die sich stets schon vor Beginn des Essens im Magen und Mund bilden (daher der Ausdruck bei Betrachtung wohlschmeckender Speisen: „das Wasser läuft mir im Mund zusammen“) und zur Verdauung der Hauptmahlzeit bestimmt sind, heraus, sodass gerade für den Hauptverdauungsvorgang ein Mangel an genügend Ernährungssäften festzustellen ist, **während das rohe Obst**, ein Jungborn-Vortisch, die Magenwände kräftigt, anregt und die Verdauungsaktion der Hauptsäfte für die Mahlzeit energisch einleitet.

Auf die häufige Frage, sollen wir das Obst nun roh, eingeweckt oder als Kompott essen, ist zu antworten, **dass reifes, rohes Obst, wie es uns die Natur liefert,** am meisten den physiologischen Bedürfnissen des menschlichen Organismus entspricht. (Schaub schält und dünstet Obst.) Eingekochte Marmeladen und Gelees büßen infolge Verlustes oder teilweiser Vernichtung wertvoller Vitamine und Nährsalzverbindungen wesentlich an Nährwert ein. Durch den Zusatz von Kon-

servierungssäuren, insbesondere Benzoe- und Salicyl-Säure, tritt eine gesundheitsschädigende Wirkung für den Organismus hinzu.

Hat es uns die Natur nun wirklich so schwer gemacht, unter den vielen Obstsorten richtig oder falsch zu wählen? Können wir überhaupt falsch wählen? Brauchen wir wirklich einen Arzt oder Professor, den wir erst um Rat fragen müssten? Die Menschen mögen beherzt zugreifen und es wird ihnen jedes reife Obst bekommen. Jedes? Nein, es gibt Fälle von Obstgenuss, speziell beim Beerenobst, die eine **allergische Wirkung** insbesondere auf Haut und Schleimhäute ausüben. ES gibt einzelne Personen, denen eine sogenannte Idiosynkrasie, d. h. eine gewisse Überempfindlichkeit gegenüber einzelnen Obstsäuren oder anderen Reizstoffen im Obst eigen ist,.
Es kann dann zu einer schweren Urticaria oder Hautnesselsucht und schnell um sich greifenden Schwellungen und Entzündungen der äußeren Haut, auch der inneren Schleimhäute, besonders im Rachen und Kehlkopf kommen, die dann zu gefährlichen Erstickungsanfällen Anlass geben können. Diese allergische Wirkung besteht aber nur so lange, als die durch eine falsche Ernährung verursachten, subakuten entzündlichen Folgezustände noch nicht beseitigt sind.

Für diejenigen, die sich über die einzelnen Obstsorten näher in Bezug auf ihre gesundheitliche Wirkung orientieren möchten, lasse ich einige Ausführungen darüber folgen.

Der Apfel:

Ohne Frage ist der Apfel das Obst, dem unter allen anderen Obstsorten die größte Bedeutung zukommt. Man sollte sich daran gewöhnen, ihn wie die Kartoffel zu essen, d. h. reichlich und möglichst täglich. Es gibt kaum eine Krankheit, gegen die der Apfelgenuss nicht als wirksam gilt, vor allem keine, der er nicht vorbeugen könnte.

So wird dem Apfelgenuss mit Recht eine hervorragende Wirkung gegen Magen- und Darmstörungen aller Art, Leber- und Gallenleiden, Nieren- und Blasenleiden, sowie Rheuma und Gicht eingeräumt. Meine ärztlichen Erfahrungen mit den Äpfeln sind zahlreich. Vor allem mögen es die natürlichen Apfelsäuren, ferner der Natrium-, Phosphor- und Eisengehalt des Apfels sein, die ihm in dieser besonderen Zusammensetzung diese unvergleichlich anregenden, neutralisierenden, ausscheidenden, fieberwidrigen, antiskorbutischen und antirheumatischen Wirkungen verleihen.

Als Beispiel: **Die Ruhr** ist eine schwere Darminfektionskrankheit, die zu eitriger Darmgeschwürbildung mit besonderer Beteiligung der untersten Darmabschnitte sowie wässerigen und eitrig-blutigen Stühlen von einem halben bis zu zwei Dutzend am Tage führt und unter dem klinischen Bilde der bazillären und epidemischen **Dysenterie** bekannt ist. Es besteht allgemeiner Kräfteverfall und ein unlöschbares Durstgefühl. Der Patient macht in den meisten Fällen stets den Eindruck eines Schwerkranken.
Worin besteht nun die allgemeine übliche ärztliche Behandlung der Ruhr? Von oben gibt man Opiumtinktur, von unten Klistiere oder jedenfalls nach derselben Richtung hin wirkende Mittel, um dem unaufhaltsamen Durchfall Einhalt zu gebieten. Als Nahrung kommen dann Breie meist mit Milch und Ei angemacht hinzu. Was muss das Resultat sein? Der Durchfall wird zwar gestoppt, der ganze Unrat aber (Fäces, Eiter, zersetztes Blut, Bakterien und deren Toxine und schwerste Stoffwechselgifte **aus den unvollkommen abgebauten Aufbaustoffen** = Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln Eier und Milch bleibt im Darm und vermengt sich jetzt noch überflüssigerweise mit dem Mehl-Milchbrei, dessen falsche Zubereitung zu weiteren Gärungen, Blähungen, Verklebungen und Entzündungen führt, sodass der Bauch dick anschwillt, der Patient sich vor rasenden Schmerzen krümmt und vor Qualen höllischen Durstes tobt. Er hat naturgemäß ein unbändiges Verlangen nach Obst und frischem Wasser, was ihm beides abgeschlagen wird. Davon konnte ich mich im ersten Weltkrieg als Militärarzt selbst überzeugen.

Ein gütiges Geschick vergönnte mir anlässlich einer kleinen Ruhrepidemie in Köln 1920/21 in

Vertretung eines älteren San.-Rates und Kassenarztes Ruhr in einigen Dutzend Fällen zu behandeln. Der Herr San.-Rat hatte selbstverständlich den Genuss von Wasser und Obst auf das strengste untersagt. Als ich in das Zimmer des ersten Ruhrkranken eintrat, bemerkte ich gerade, wie dieser etwas unter das Bett schob. Ich fragte: „Na, was haben Sie denn da eben weggeschoben?“ Der Mann und seine Frau sahen sich betreten an und schwiegen. „Nun, heraus damit“. „Apfelkompott, Herr Doktor. Ich hatte einen solchen Heißhunger darauf und meine Frau konnte meinem Verlangen nicht widerstehen“. „Da steht ja auch ein Wasserglas, dann haben Sie wohl auch... ?“ „Wasser getrunken, jawohl“. Ich: **„Nun gut, trinken Sie weiter Wasser und essen Sie Äpfel, aber gute rohe Äpfel mit der Schale,** das erscheint mir wirksamer und besser“. „Wirklich, Herr Doktor, darf ich?“ „Aber natürlich“.
Den nächsten Ruhrkranken fragte ich gleich beim Eintreten ins Zimmer: „Haben Sie Appetit auf Äpfel?“ „Und wie!“ „Essen Sie!“ „Und wie steht's mit dem Durst?“ „O, furchtbar!“ „Trinken Sie einfaches abgekochtes Wasser!“ So ging ich die Reihe durch. In spätestens 8 Tagen war auch der schwerste Ruhrfall geheilt, niemand starb.

Wie ist diese Wirkung im Gegensatz zu der der angeführten allgemein üblichen Behandlung zu verstehen? Ich möchte zunächst noch vorausschicken, dass ich meine (allen bisher bekannten Grundsätzen hohnsprechende) **Wasser-Obst-Behandlung** streng für mich behalten und vor allem meinem gutgläubigen und väterlichen Freunde und Kollegen kein Sterbenswörtchen davon mitgeteilt habe.

Nun, die Wirkung ist ganz klar. Statt durch Opium, Tannalbin und die verkehrte (Getreide-)Breikost eine Verstopfung und Verkleisterung mit den eitrigen und blutenden Darmgeschwüren hervorzurufen, räumten die Apfelschalen wie ein Besen mit dem Unrat im Darm auf, fegten die Geschwürränder rein, brachten neues Blut an die Geschwüre und trugen so in Verbindung mit den desinfizierenden und die gesamte Darmfunktion anregenden natürlichen Apfelsäuren zu deren schnellen Ausheilung bei.

Das wäre über das Obst, insbesondere die Äpfel zu sagen. Es ist grundsätzlich falsch, das möge hier noch einmal hervorgehoben werden, wie es der modernen Tisch-Etikette entspricht, rohes Obst **nach** einem warmen Hauptgericht zu servieren. Es treten danach leicht Gärungen und Blähungen im Darm ein. Ich betone also nochmals:
Rohes Obst gehört immer vor der Mahlzeit (vor Fett, Eiweiß), - Fetthaltige Suppen gehören, wenn überhaupt, nur nach dem Hauptgericht!

Bei **allen fiebrigen Erkrankungen akuter Natur,** selbst wenn sie 7-9 Tage und länger dauern, sollte man sich **nur auf rohes Obst** oder reine **Natur- Obst-, Gemüse-** insbesondere **Rübensäfte** beschränken.

Die Birnen:
Es gibt hunderte Birnensorten. Den Äpfeln gegenüber überwiegt bei den Birnen der Basenüberschuss. Bei der besonders schwierigen Entsäuerungsaktion der Nierengefäße spielt der stark basische Birnensaft eine wichtige und harntreibende Rolle.

Von den weiten Volkskreisen ganz unbekannten **Quitten,** die in der Form Birnen oder Äpfeln gleichen, möge vor allem das besonders fein schmeckende Quittengelee erwähnt werden. Quitten selbst werden nicht roh gegessen.

Dasselbe gilt **von den Mispeln**, die kleinen Äpfeln gleichen. Ich kenne sie nur als Mispelbrei, der ähnlich dem Apfelkompott, dick eingekocht wurde.

Quitten und Mispeln muss man schon als Kind kennen, pflücken und essen gelernt haben, sonst kommt man später erfahrungsgemäß nur selten zu ihrem Genuss. Beide Obstsorten haben eine blut- und darmreinigende Wirkung.

Handelte es sich bei den genannten Obstsorten um sogenanntes Kernobst, so komme ich jetzt zur Erwähnung des uns allen wohlbekannten Steinobstes, wozu wir **Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen und Pflaumen** zählen. Wem läuft nicht schon vorher das Wasser im Munde zusammen, wenn er einen schönen rotbackigen und saftigen Pfirsich oder eine Aprikose sieht!
Das Abschälen der Pfirsiche und Aprikosen, ebenso der Pflaumen ist falsch (Man nehme nur ungespritztes BIO-Obst). Am besten schmeckt natürlich der selbst gepflückte Pfirsich, wie jedes andere selbstgepflückte Obst. Sein Saft ist belebend. Zu Recht bringt man Rekonvaleszenten gern Pfirsiche oder Aprikosen mit.

Welch ein herrlicher Genuss sind unsere Süß- und Sauerkirschen! Erfrischend und wohltuend wirken die nährsalz- und vitaminreichen Säfte und das Kirschenkompott.

Und nun erst die Pflaumen! Es gibt mehrere Sorten, zu denen auch noch **Reineclauden und Mirabellen,** sowie **Schlehen** zu zählen sind. Unter den Pflaumen selbst unterscheiden wir zwischen runden und Eierpflaumen und kleineren länglichen, den sog. Zwetschgen.

Wie traurig sind doch die Stadtkinder dran! Arme entwurzelte Menschen! Wir rührten tagelang abwechselnd in großen Waschkesseln mit dicken Holzstöcken unser Pflaumenmus um. Die Pflaumen hatten wir selbst gepflückt, viele wanderten nebenher in unseren Magen. Man konnte nie aufhören, wenn man erst angefangen hatte. Und wie herrlich schmeckten die selbst getrockneten Pflaumen. Jedermann kennt die abführende und regulierende Wirkung der Backpflaumen auf den Darm.

Zum Schluss seien als Beerenfrüchte die uns allen bekannten meist im Garten gezüchteten und wachsenden **Stachelbeeren, Johannisbeeren** (rote, schwarze und weiße), Gartenerdbeeren, **Gartenhimbeeren und Weintrauben** und die meist in Wald und Feld frei wachsenden Brombeeren, Waldhimbeeren, Walderdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Moosbeeren, Holunderbeeren, Vogelbeeren und Hagebutten erwähnt.

Es würde auch hier zu weit führen, die gesundheitliche Wirkung der einzelnen Beerensorten aufzuzählen, sie alle tragen jedenfalls zur Erhaltung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten aller Art wesentlich bei. Deshalb sollte ihr Genuss, soweit überhaupt nur erhältlich und erschwinglich, mit allen Mitteln vernünftiger Gesundheitsaufklärung propagiert werden.

Mineralstoffe:

Der Vollständigkeit halber mögen zum Schluss die Regulatoren unserer täglichen Ernährung, die **Mineralsalze** und **Vitamine,** erwähnt werden, die, wie wir heute wissen, den gesamten Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel überhaupt erst ermöglichen; die zusammen mit den Sekreten des endokrinen Drüsenstoffwechsels alles regulieren und bei ihrem nur teilweise vorhandenen oder völligen Mangel zu schweren Ausfallserscheinungen, chronischem Siechtum und Tod führen. Man kann sie also mit Recht als wichtigste und notwendigste Ernährungsbestandteile bezeichnen, ohne die es kein Leben und keinen Stoffwechsel gibt.
Besonders Mineralstoffe und Spurenelemente müssen beachtet werden.

Sauerstoff und Lüftung:

Das Kapitel über Ernährung wäre schließlich nicht vollständig, wenn ich nicht den Sauerstoff erwähnen wollte, der für unsere Ernährung, vor allem die Verbrennung, das A und O unseres Stoffwechselchemismus darstellt.

Wie sieht es nun mit den Sauerstoff- und Lüftungsanlagen in allen öffentlichen und privaten Räumen aus? Mit einem Wort: katastrophal. Man kann sagen: sämtliche öffentlichen und privaten Räume für Menschen und Vieh sind falsch, ungenügend oder gar nicht durchlüftet.

Auf meiner Forschungsreise durch Teile der ärmeren Eifel hatte ich Gelegenheit, morgens um 4 Uhr im Sommer die Schlafzimmer der Bauern zu betreten. Situation: Niedriges, kleines Schlafzimmer, sodass ich bequem mit der Hand die Decke anfassen konnte, zwei resp. drei Betten mit vier, resp. sechs Insassen, tief in Federkissen vergraben. Bei geschlossenem Fenster. Dieses Zimmer war bestimmt nur mit Stickstoff, Schwefelwasserstoff, Kohlensäure und sonstigen giftigen Gasen angefüllt. Von freiem Sauerstoff konnte keine Rede sein.
Es gab für mich nur zwei Möglichkeiten, entweder im Zimmer ohnmächtig zu werden oder, da ich keine Gasmaske bei mir hatte, dasselbe fluchtartig zu verlassen. Die Wahl konnte nicht schwer sein. Und diese Menschen liegen wirklich betäubt und vergiftet in ihren Betten.

Das prozentual unter der Land- gegenüber selbst der Industriebevölkerung immer zahlreichere Ansteigen der **Haut-, Knochen- und Lungentuberkulose** hat neben anderen in diesem Buch besprochenen Ursachen,
die in einseitig **übersäuernder** und reichliche Fleischbrühen und -saucen, Wurst-, Eier-, Milchsuppen- und Milchbreikost enthaltender, dagegen **mineralsalz-** und **vitaminarmer** und an richtig zubereiteten Gemüsen, Salaten und Obst **mangelnder** Ernährung und ebenso mangelnder oder gar fehlender **Hautpflege** bestehen,
seinen **Hauptgrund in der totalen Vergiftung** der Lunge und des Blutes infolge des Einatmens von Giftgasen und **Fehlens von freiem Sauerstoff.** Die Tagesarbeit des Bauern in der frischen Luft kann allein keinen Ausgleich mehr schaffen.

Gewürze

(A Seite 90): Ich für meinen Teil **halte gewisse Gewürze für gesund**, anregend und die Gesundheit mitfördernd. Ich zähle sie alphabetisch auf:

Anis, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Kalmus, Curry, Dill, Estragon, Fenchel, Galgant, Ingwer, Kapern, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kresse, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblätter, Majoran, Meerrettich, *Melisse, Muskat, Nelken, Paprika (roter) und grüne Paprikaschoten,* Petersilie (Kraut und Wurzeln), Piment (Nelkenpfeffer; Viergewürz), Pfeffer (weißer und schwarzer), [Kurkumin; Curry; Camut], Porree, Rosmarin, Salbei, Safran, Schnittlauch, Sellerie (Kraut und Knolle), Thymian, Vanille, Wacholderbeeren, Ysop, Zimt, Zitronenmelisse, Zwiebeln.
Es ist erschreckend, wie wenig insbesondere unsere Frauen in Deutschland von diesen herrlichen Kräutergewürzen Gebrauch machen. Die meisten Völker sind uns gerade in der Zubereitung der Speisen mit entsprechenden Gewürzen weit voraus.
Alle künstlichen und synthetischen Gewürze, Färbemittel, Geschmacksaromen und Essenzen **sind Blut- und Gewebegifte** und als gesundheitsschädlich abzulehnen.

Salz: Das Kochsalz (NaCl) ist ein ebenso lebenswichtiger wie gefährlicher Faktor in unserem Körperhaushalt. **Aus ihm wird die für die Verdauung wichtige Salzsäure (HCl) gebildet.** Die Ablehnung des Kochsalzes halte ich für falsch; jedoch sind pro Person und Tag höchstens 3 - 5 g Kochsalz günstig. Diese Mengen braucht unser Organismus. Hoher Blutdruck wird eher durch Kalzium-Gaben gesenkt, als durch das Meiden von Salz (Joel Wallach).

JOD: Jod in rechter Menge ist unbedingt nötig: Jodiertes Salz reicht heutzutage nicht mehr. **Farrow, Lynne "Die Jodkrise**: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 (Heilmittel-Jod: Lugolsche Lösung,

Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen" 184 Seiten; Systemed Verlag: 20. Juni 2016; ISBN-13: 978-3958140172 http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

Wir haben Angst vor Bakterien und Blutvergiftungen aller Art, nehmen aber unbesorgt die falschen „Nahrungsmittel" zu uns, die gerade den Boden für die von uns so gefürchteten Bakterien und für Infektionsmöglichkeiten aller Art vorbereiten.
Erst wenn wir die Fortpflanzungsmittel (Eier, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Körner, Samen etc.) und das Aufzuchtmittel Vollmilch mehr scheuen als alle Bakterien und Viren, werden wir eine neue Gesundheitsepoche großen Stils einleiten können.
Am Anfang stehen nicht die Bakterien, sondern die ungenügend abgebauten "Aufzucht-Eiweiße" (Schlacken), welche Entzündungen hervorrufen. Infolge der Entzündung kommen die Bakterien, sie sind eine Folge, gleich wie bei einem Brand **als Folge** Feuerwehrmännchen auftauchen!

Dr. Steintel über sich selbst:

Dr. Steintel schrieb einem Kritiker 1950 die folgende Antwort (A Seite 95; C Seite 371): „Ich beschäftigte mich seit Jahrzehnten mit Ernährungstherapie. Ich bin Kneipp-Arzt und wurde 1920 Schüler von E. Felke (1856 - 1926, Lehmpastor). Mir ist kein Diätsystem unbekannt (1950). Aber gerade durch diese Erfahrungen **bin ich zum Gegner all der vielen einander total widersprechenden Ernährungs- und Diätsysteme geworden**. Fragen Sie zehn oder zwanzig Ärzte, Heilpraktiker, Reformer und Diätbegründer: was soll ich essen und wie soll ich die Speisen zubereiten, um gesund zu werden und zu bleiben? - so werden Sie zehn oder zwanzig verschiedene einander total widersprechende Antworten und Vorschläge erhalten.
Jeder der vielen Ernährungssektierer behauptet natürlich von *seinem* System, dass es das *allein richtige* sei. Dabei sind sie alle falsch, auch die in Ihrem Brief angeführten. Nicht eines dieser Systeme kann den Postulaten des Natürlichen Ernährungs-Gesetzes N.E.G. standhalten...

Ich bin jahrelang Vegetarier, Rohköstler, Antialkoholiker und Nichtraucher gewesen, kann mir also auch ein praktisches Urteil über die Auswirkungen dieser Lebens- und Ernährungsformen an mir selbst und tausenden Kranken erlauben. Ich kann mich jeden Tag als Arzt davon überzeugen, dass Vegetarier und Kost-Reformer aller Richtungen absolut nicht gesund, mitunter sogar schwer krank sind, selbst an Krebs leiden, weil sie alle gegen das naturgesetzliche Natürliche Ernährungs-Gesetz leben. **Wer viel Brot, Grütze aus Getreideschrot, Müsli nach Bircher-Benner. Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Vollmilch, süße Sahne, Milch aus der Molkerei isst, muss schwer krank und krebskrank werden.**
Dass ich auf dem rechten Wege bin, erkenne ich an der Art der Kritik, bevor man überhaupt meine Argumente kennt, bevor man meine Vorschläge in der Praxis ausprobiert. Kein Wunder! Jeder will sein Diätsystem retten, und wenn es nur aus wirtschaftlichen Gründen wäre ... Dr. R. Steintel"

Ich esse seit zweieinhalb Jahrzehnten keine Eier und Eierspeisen, keine reifen Hülsenfrüchte, keine Nüsse und Kerne (Samen), kein Brot, weder Weiß-, Grau- noch Schwarzbrot, keine Nudeln, Kuchen, Torten etc., kein Gramm Mehl!
Jeder, der mich kennt, wird bestätigen, dass ich als 64jähriger (1955) körperlich und geistig von hervorragender Rüstigkeit und Lebendigkeit bin" **obwohl ich vorher so viele Jahre lang schwer krank war**, und man nie mehr alle früheren Ernährungsfehler und Sünden ganz ausbügeln kann.

Die **multiple Sklerose (MS)** ist in Ländern mit hohem Brotverzehr sehr häufig, kommt in den Reisgebieten hingegen so gut wie gar nicht vor. Ausschaltung der Zerealien, aus denen Brot hergestellt werden kann (Kleber-Glutene) bringt in den meisten Fällen deutlichen Nutzen.

Staaten mit besonders starkem Zerealien-Konsum (Weizen- und Getreide) stehen auch in der Krebshäufigkeit obenan. (Über MS http://josef-stocker.de/gesund12.htm)

Auszüge aus Zeitschriften der damaligen Zeit:

Über das Ei: Eine Bemerkung der Schriftleitung der "Weißen Fahne": „Es erscheint uns angebracht, die Aufmerksamkeit nochmals auf das von Dr. Steintel behandelte **Problem des Eier-Genusses** zu lenken, da hier Erfahrungsberichte vorliegen, die es wert sind, allgemein bekannt zu werden. Unter den diesbezüglichen Einsendungen kommt den folgenden Ausführungen von Heilpraktiker Karl Przygodda (Berlin) besondere Bedeutung zu. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auch auf Beobachtungen von **Pfarrer Kneipp,** der schon 1909 in *„So sollt Ihr leben!"* über die gesundheitsschädliche Wirkung des Eieressens sagte: „Aufgefallen ist mir schon oft, dass Leute, die reichlich Eier essen und sie über alles rühmten, doch so armselig daran waren." Kneipp warnte ebenso vergeblich wie Dr. *Wolf,* der in seinem grundlegenden Werk „Die Natur als Arzt und Helfer" auf den **großen Basenmangel des Eies** hinwies und bemerkte: „Kranke und Kinder sollten überhaupt kein Ei bekommen. Oft sind schon zwei Eier am Tag für Erwachsene zu viel des Guten. Wenn Reisende früh am Hoteltisch sich zwei Eier ins Glas schlagen lassen und dazu noch belegte Schinkenbrote (Brote!) essen, heißt das, den Ofen mit Benzin feuern. Auf Wiedersehen in den Gicht- und Rheuma-Bädern, in den spezialärztlichen Sprechstunden gegen Migräne, Neuralgien, Zuckerkrankheit, Nierenleiden, Fettsucht!"

Noch eine Leserstimme: Der Lebens- und Wirtschaftsreformer Julius *Huber* schreibt: „Endlich einmal eine klare Linie in dem Wust der Ernährungstheorien! Die Unterscheidung von *Fortpflanzungsmitteln, Aufzuchtmitteln, Nahrungsmitteln, Genussmitteln* leuchtet mir sehr ein. Rein gefühlsmäßig habe ich schon lange **Eier und Frischmilch abgelehnt**, jetzt finde ich die Erklärung dafür: … **Eiweißkörper (Aufbau-Eiweiße)**, die den Organismus belasten.

Er sagt: **entsaftetes Fleisch ist gesünder** als Eier und Frischmilch, und damit hat er wohl auch recht. Dass für uns Heutige die *Kartoffel* ein Hauptnahrungsmittel sein soll, ist wiederum einleuchtend [Vorsicht Nachtschattengewächse, Solanin, Saponine]. Daneben als Nahrung alle *Gemüse und Wurzeln* in roher und gedünsteter Form und *alles Obst.*

Den *weißen Zucker* mit all seinen Nebenprodukten lehnt Steintel mit Recht ab, desgleichen alle *künstlichen Essenzen* und *Konservierungsmittel.* Interessant ist die Feststellung, dass *Kaffee, Tee* und *Tabak* im *Alkohol* ein Gegenmittel finden.
Die Darlegungen Steintel's in seinem Werk „Das Natürliche Ernährungs-Gesetz", sind überzeugend, besonders hinsichtlich der Gefährlichkeit des Eiergenusses und des Genusses von Fleischbrühen (Fleischsaft), wie an einigen Beispielen erschütternd nachgewiesen wird. *Rheumatiker* und *Diabetiker* sollten dieses Buch gründlich studieren.
Alles in allem ist das Werk *eine revolutionäre Tat* dieses unerschrockenen Arztes." Julius Huber

Brief von J. Arthur Burga Wehrli; Lima-Peru, am 26. 09. 1954 (K):

An Dr. med. Reinhard Steintel, Köln. Sehr geehrter Herr Doktor!
Ich bin ich zum Schluss gekommen, dass besser als alle Theorie **die praktische Erfahrung ist**.
Ich bin 54 Jahre alt, schlank, 1,65 groß, litt seit 50 Jahren an **Mittelohrvereiterung**, seit 20 Jahren an chronischer Verstopfung, seit 15 Jahren an **schwerer Migräne** (Kopfschmerzen) mit Erbrechen und allen dafür bekannten Symptomen, Dauernd litt ich an verminderter Lebenskraft, großer Schwäche, Magenbrennen (Sodbrennen), dauernden Erkältungen und Katarrhen, Husten etc.
Ich war praktisch am Boden und hatte resigniert, um bald das Zeitliche zu segnen und nach besseren Gefilden Umschau zu halten.
Was tat ich dagegen? Wäre ich zu den Ärzten gelaufen, könnte ich Ihnen, Herr Doktor, nicht mehr

schreiben; denn die hätten mich mit all ihren Versuchsmitteln längst um die Ecke gebracht.

Ich wandte mich an die Naturheilmethode, versuchte ein System nach dem anderen, fing damit an, kein Fleisch mehr zu essen, keinen Alkohol mehr zu genießen, gab das Rauchen auf etc., etc. Ich fand dabei eine leichte Besserung, aber keine Heilung und im Übrigen so nach und nach einen „Modus damit zu leben" und fand mich dabei ab.

Als ich später wieder anfing Eier zu essen, fing das Ohr wieder an zu eitern. Ich musste dann diese Eier-Ernährungsform reduzieren, wobei das Eitern dann wieder schwand. Als ich kurz vor Erhalt Ihres Buches mich wieder schwach fühlte und mich stärken wollte, nahm ich **vor jedem Essen zwei Eigelb (Dotter)**, in ein wenig Süßwein geschlagen, in der Meinung, zu Kräften zu kommen; doch es war vergebens, dazu kam **wieder eine starke Eiterung der Ohren.**

Nach Erhalt Ihres Buches N.E.G. fing ich mit neuer Hoffnung an, wieder ein neues Ernährungssystem auszuprobieren und Gott sei Dank, endlich das richtige!

Ich begann nach Steintel und, oh Wunder, die Migräne, diese Höllenqual ist verschwunden, der Stuhl normalisierte sich, die Schwäche schwand. Ich, der früher immer den Schnupfen (Grippe) nach Hause brachte, blieb zum Erstaunen meiner Frau und Kinder immun, auch beim Kuss auf den Mund meiner grippekranken Frau. Wenn ich in meinem neuen Übermut wieder in den alten Schlendrian verfiel, so belehrten mich die ersten Symptome der Migräne bald wieder, was ich nach dem unabänderlichen Naturgesetz zu tun habe.

Wenn ich durch das NEG aus der Hölle ins Himmelreich getreten war, so gibt es doch nach der orientalischen Lehre 7 Himmel. Und wenn ich schon im Himmel war, konnte ich feststellen, dass ich erst auf die erste Stufe des Himmels getreten war, also mich im ersten Himmel befand. Ich bin nicht der Mann, der sich mit dem ersten besten begnügt. In dem Verlangen, meine Lage noch zu verbessern, revidierte ich meine Diät, las nochmals das mir lieb gewordene Buch und beschloss nun, auch das mir soo liebe Vollkornbrot (morgens und abends je 2 Schnitten), **ganz zu meiden**. Das Brot ersetzte ich morgens und abends durch gebackene „Camotes", auch „Batatas" genannt, kartoffelähnliche Knollen, doch süßlich schmeckend, in Öl gebraten. Dabei erreichte ich ein noch besseres Wohlbefinden und überhaupt keine Säuresymptome mehr. Der Ausgleich zwischen Säuren und Basen enthaltenden Speisen scheint damit erreicht zu sein und hat mich nun nach so langen Jahren wieder zu einem jungen Menschen gemacht. Die Gesichtsrunzeln fangen an zu schwinden, die Haare haben sich verdoppelt und ich habe neue Energien für die Arbeit, neuen Lebensmut gefasst und fühle mich wohl wie noch nie. [Kost nach Steintel ist total getreidefrei.]

Nach Gott bin ich Ihnen, Herr Doktor, meinen herzlichen Dank schuldig. Möge Ihr Buch den Weg in die blinde Menschheit finden und das NEG eine „Marcha Triunfal" beginnen.

Mit herzlichem Gruß und Dank, hochachtend gez. Arthur Burga Wehrli (K, Seite 231)

Das n. E. G. muss man ausprobieren - mit Überlegungen kommt man zu Fehlschlüssen.
[Mt 7,24 und Lk 6,47: "Selig, wer diese Worte hört und danach handelt". Nicht durch Überlegungen allein, sondern durch Ausprobieren erfährt man die Richtigkeit und positive Wirkung des n. E. G.]

[Manche halten Ernährungsfehler jahrzehntelang aus, ohne einen Schaden zu bemerken - gleich wie beim schädlichen Rauchen: Man kann als Raucher jahrzehntelang keinen Schaden an sich bemerken. **Falsche Ernährung rächt sich nicht sofort, nicht auf der Stelle.** Das Argument "Ich esse Eier und merke keinen Schaden" ist gleich kurzsichtig, wie eine Bemerkung: "Ich rauche seit 20 Jahren und mir fehlt nichts und ich merke nicht, dass es schadet".]

Die Texte aus den Schriften von Dr. Reinhard Steintel (1891 - 1967) wurden ausgewählt, teilweise "verdeutscht", sprachlich geglättet und mit Anmerkungen und Kommentaren versehen von Josef Stocker, 1940- aus den vier Schriften:

(A) = **Das natürliche Ernährungs-Gesetz** NEG, 124 Seiten, A. Steintel-Selbstverlag; Populärwissenschaftliche, verkürzte Auflage 6/1955
(B) = Kurzgefasste N.E.G.-Ernährungsgrundsätze, 36 Seiten, Broschüre, 1955
(C) = Das Natürliche Ernährungsgesetz "N. E. G."; Köln: 1951, 376 Seiten;
(K) = N. E. G. - Kochbuch. Gut essen und gesund bleiben! 248 Seiten, Köln: 1955; 3/1996;
http://www.worldcat.org/identities/viaf-74372656

Ergänzung:

Was soll also (nach Steintel) gegessen werden um die Gesundheit zu erhalten?

1) Iss alles Fleisch von Tieren, die man jagen kann: **Vierfüßige, schwimmende, und fliegende Tiere, die artgerecht ernährt wurden, Wild,** aber nur wenn der Saft (Stoffwechselprodukte und Blut) aus dem Fleisch vorher ausgepresst ist. **(Schwein ist und bleibt verboten!)**
2) Fische, Meeresfrüchte.
3) Fette nur mäßig: Kokosöl, Olivenöl, Avocado, und tierische gesättigte Fette
Zu meiden sind Öle und Fette aus Samen und Kernen ("Kernsubstanzen").
Fett empfiehlt Steintel nur in mäßiger Menge - aber das gilt vor allem bei schlechter Verdauung der Fette - nicht so sehr für **die Kohlenhydratarme Ernährung** (Low-Carb, Ketarier…). Bei jeder Low-Carb-Lebensweise werden die Kohlenhydrate reduziert und durch den **Treibstoff Fett** ersetzt (Beachte die Paleo-Ernährung; Tim Noakes; Bruce Fife…).
4) Obst nur reif (Vorsicht vor zu viel Fruchtzucker, Säuren…).
http://josef-stocker.de/schaubta.pdf http://josef-stocker.de/Saure_Base_Schaub_4pag.pdf
5) Kartoffeln (ohne die keimfähigen Augen), sie wirken basisch und haben keine Aufbau-Eiweiße für neues Leben. (Kohlenhydrat-Gesamtmenge berücksichtigen und: Alkaloide, Saponine…
Manche Praktiker lehnen **Nachtschattengewächse gänzlich ab: Kartoffel, Tomate, Paprika…**)
6) Grünzeug und Gemüse, **stärkearme** Knollen, Rüben, Süßkartoffel.
7) Keine Milchprodukte (Aufzucht-Eiweiß). Kein **Joghurt, keine pasteurisierte, saure Milch, keine Buttermilch… sie haben zu viele Säuren, Hormone… Laktose; Aufbau-Eiweiße.**

Ernährungsgrundsätze zur Verringerung der Zuckerlast

1. Beschränkung der Zucker- und Stärkekalorien (das ist LOW-CARB).
2. Kein Fabrikzucker (egal in welcher Form und mit welcher Bezeichnung).
3. Kein Honig.
4. Keine Trockenfrüchte.
5. Keine Weißmehl- und auch keine Vollkornprodukte
6. Zucker soll es nur in kleinsten Mengen, und nur auf Rezept geben.
7. **Fruchtzucker möglichst reduzieren: http://josef-stocker.de/fructose.pdf**

Was haben die japanische und die Atkins-Diät trotz ihrer Gegensätzlichkeit gemeinsam? Sie sind gesünder als viele andere Diäten, denn **beide vermeiden** den Fruchtzucker! (Dr. Robert Lustig).

Siehe alle meine pdf-Artikel: http://josef-stocker.de/stocker1.htm

Warum eine gesunde Ernährung und Lebensweise noch nicht unbedingt vor Krebs schützt. Krankheit als Standortproblem:

Es gibt die Tatsache von so genannten Krebsbetten! Nachweislich gibt es bei längerem Auf-

enthalt auf bestimmten Schlafplätzen gesundheitliche Probleme. Es gibt geopathische Stör- oder Reizzonen (gestörtes Erd-Elektrofeld), kraftgebende und kraftzehrende Plätze, so genannte "Wasseradern oder Erdstrahlen" - oder wie immer man diese geopathischen Zonen nennen mag. Die Erfahrung zeigt, dass Nichtrauchen, ein alkoholfreies, sehr sportliches und vegetarisches Leben keinen sicheren Schutz vor der meist tödlichen Krebs-Erkrankung bieten.

Es gibt Menschen, die jahrzehntelang als Sklaven des Nikotin lebten und trotzdem nicht an Lungenkrebs erkrankten. (Altbundeskanzler Helmut Schmid raucht mit 94 immer noch täglich wie ein Schlot; und solche Beispiele sind keine Seltenheit.)
Nichtraucher: Es gibt genug Lungen-, Bronchial- oder sonstige Krebskranke, die keine Raucher waren und die auch sonst gesundheitsbewusst lebten. ("Gesund leben" hilft nicht, wenn man auf einer biologisch wirksamen Störzone oder "Wasserader" lebt.

In mancher Ernährungslektüre wird dem Leser suggeriert,
durch eine gesunde, sprich vollwertige Ernährung könne er sich vor Krebs schützen.

Leider ist es ein reines Wunschdenken, dass man durch "gesunde" Bio- und Vollwertkost frei von Krebs bleibt. Das ist durch nichts bewiesen. Gewiss lässt sich durch Vollwertkost die Widerstandskraft (das Immunsystem) gegen sämtliche Krankheiten stärken, aber Ernährung ist nicht die einzige Säule, auf der man Gesundheit und langes Leben aufbauen sollte.

Man kann sich auch nicht stundenlang in der prallen Sonne „grillen” lassen und behaupten: „Mir macht die Sonne nichts, ich ernähre mich ja vollwertig.” So ist es auch mit "geopathischen Störzonen" oder "Wasseradern" - auch wenn ich nicht an sie glaube: sie sind eine Realität und wirken.

Eine noch so gesunde Ernährung kann einen verseuchten Schlafplatz auf die Dauer nicht ausgleichen. Wie viele wegen ihres Schlafplatzes krank gewordene haben mir (Otto Moser) schon oft gesagt: „Ich verstehe das nicht. Seit Jahren esse ich täglich Frischkornbrei, viel Obst und Gemüse, aber ich bin trotzdem nicht gesund.”

Trotz jahrelanger bewusst gesunder Ernährungsweise sind Leute an Krebs erkrankt und verstorben. Schon so manche haben nur aus dem Reformhaus gelebt und sind trotzdem an Magenkrebs erkrankt. Andere haben sich stets ihr eigenes Bio- Gemüse im Garten gezogen und ja nichts Gespritztes gegessen; trotzdem bekamen sie eine bösartige Geschwulst am Darm. Auch permanente Nichtraucher sind schon elend an Lungenkrebs zugrunde gegangen. Immer wieder sterben Menschen an Leberkrebs, die alles andere als Alkoholiker waren. Von Leuten, die sich „normal” ernähren und sich nie bewusst um eine gesunde Ernährung gekümmert haben, hört man spotten nach dem Motto: „Da schaut her, die wollten besonders gesund leben, mit einer gesunden Ernährungsweise, und jetzt haben sie trotzdem Krebs!” (Eine gesunde Ernährung hilft auch nicht gegen Verbrennung durch Feuer!)

Die wenigsten Bio-Anhänger wissen z. B. **dass der Rohkostapostel Dr. Bircher-Benner auch an Krebs gestorben ist. Nicht wegen seiner gesunden Ernährung, sondern trotzdem!**
Sein jahrelanger Schlafplatz wurde später vermessen und äußerst bestrahlt vorgefunden.

Auch Pfarrer Kneipp ist an Krebs gestorben (Tumor über der Blase), im Dominikanerkloster, in Wörishofen. Von ihm sind die genauen Aufzeichnungen über seine Krankheit erhalten, sogar der Obduktionsbericht. Dabei wird erwähnt, dass der sensible und naturverbundene Kneipp instinktiv und mit aller Gewalt aus seinem üblichen Bett heraus und sich in das Bett an der anderen Seite

des Zimmers legen wollte; was aber nicht gestattet wurde. Er musste sich also in seinem Bett nicht wohlgefühlt haben.

Die Familie Schaub ("Schaubkost") erwachte aus ihrem Vegetarismus-Traum, als ihre bekannte Reformhauschefin, eine Vegetarierin an Krebs verstarb. (Buch "Ernährung + Verdauung", Seite 22) Mehr: http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf

Milch und Prostatakrebs

in Zusammenarbeit mit Professor Dr. Bodo C. Melnik, Universität Osnabrück

Es verdichten sich die Beziehungen zwischen erhöhtem Milch– bzw. Milcheiweißkonsum und Prostatakrebs, Brustkrebs. Diese Zusammenhänge werden begreiflich, wenn Milch **als hormonaktives Signalsystem der Säugetiere** verstanden wird. Stark vereinfacht lässt sich der Signalweg, der durch Milch angestoßen wird wie folgt beschreiben:

Von zentraler Bedeutung für die Signalfunktion der Milch sind nicht die in der Milch enthaltenen Hormone wie das Wachstumshormon IGF–1, **sondern die im Milcheiweiß** enthaltenen **wachstumsfördernden Aminosäuren Leucin**, **Isoleucin** und **Valin**. Leucin ist im Molkenprotein bis zu 14 % enthalten. Molkeprotein ist nicht ohne Grund blitzschnell verdaulich und setzt die genannten Aminosäuren innerhalb von Minuten frei.

Leucin ist mit Abstand die häufigste in Milch vorkommende Aminosäure, deren Anteil etwa 3,50 g je Liter Vollmilch beträgt. Die Aminosäuren sind die eigentlichen Botenstoffe der Milch; sie werden innerhalb von Minuten in die Blutbahn aufgenommen und **treiben dann beim Empfänger die Bildung des Hormons Insulin in der Bauchspeicheldrüse an,** das nach dem Konsum von Milch sprunghaft im Blut ansteigt. *(Erhöhter Insulinspiegel ist geradezu die Krankheit, die zu den meisten Zivilisationskrankheiten führt: zum Metabolischen Syndrom)*
Anhaltender Milchkonsum, vor allem das **Käseeiweiß Kasein, steigert den Blutspiegel des von der Leber gebildeten IGF–1.**
Insulin, IGF–1 und die genannten Aminosäuren treiben dann in der Zelle den Zentralschalter des Wachstums, das Enzym **mTORC1** [mammalian target of rapamycin complex 1] an.

Zwar enthalten Fleisch und Fisch ebenfalls reichlich Leucin, dieses gelangt aber viel langsamer in den Stoffwechsel als die Aminosäuren der Milch. So weist Milcheiweiß einen insulinämischen Index von über 100 auf, wohingegen der von Fleisch nur bei 50 liegt. **Milcheiweiß ist** somit ein insulinotropes, **mTORC1–aktvierendes Signaleiweiß, wohingegen Fleisch und Fisch Struktureiweiße sind,** die eine viel geringere mTORC1–Aktivierung hervorrufen.
Der Mensch als Jäger und Sammler hatte während seiner paläolithischen Entwicklungsphase praktisch nur Zugriff auf die für ihn nützlichen Struktureiweiße, aus Fleisch und Fett von GROSEN Pflanzenfressern.
Nach der neolithischen Revolution, also nach der Etablierung von Ackerbau und Milchwirtschaft begannen die Signaleiweiße der Gluten (von Getreide) und der Milch (und eine (verhängnisvolle) Rolle in der menschlichen Ernährung zu spielen.

(Anmerkung: Reinhard Steintel, hatte in den Fünfzigerjahren schon richtig beobachtet und unterschieden zwischen aufbauenden Eiweißen für junges Leben und dem nicht mehr schädlichen Fleisch ausgewachsener Tiere! Er sagt: Ich bin langsam zu der Einsicht gekommen, dass **bestimmte Eiweiße für den Körper wichtig sind, andere wiederum abträglich**. Milch- und Eiergenuss wurde von mir stets abgelehnt… Das Eiklar enthält zu viele wachstumsfördernde (tumorfördernde) "Aufbau-Eiweißstoffe", wie auch **Gluten** von Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer...)

Wer sich mit dem Einfluss von Milch und Milchprodukten bei der Entstehung oder Förderung von **Akne, Diabetes und Tumoren, speziell Prostata- und Brustkrebs**, beschäftigen will, ist mit den Veröffentlichungen von Bodo Melnik und Loren Cordain im Fokus der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse *(Quelle: http://www.milchlos.de/milos_0813.htm*
Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Die Milch wird heute, ohne dass uns allen das bewusst ist, **hauptsächlich von trächtigen Kühen gewonnen und enthält in großen Mengen Progesteron.** Näheres dazu in dem bekannten Buch von Maria Rollinger. www.milchlos.de
Dieses Progesteron, auch als Gelbkörperhormon bekannt, ist ein wichtiges Schwangerschaftshormon, das die Bildung vieler für den Embryo wichtiger Proteine unterstützt.
Ein gut untersuchtes Protein ist das VEGF, das die Bildung von Gefäßen bewirkt, die für den Embryo wichtig sind.
Für Kinder und Erwachsene, die ihre Gefäße ja schon haben, ist dieser **unter Einfluss von Progesteron gebildete Gefäßbildungsfaktor dagegen krankmachend.**
Ich habe mir nun einige, der von Wolfgang Spiller **mit Erfolg durch Vermeidung von Milch behandelte Krankheiten** angesehen und tatsächlich kann man bei ihnen das irregulär unter dem Einfluss der Progesterone aus der Milch trächtiger Kühe gebildete VEGF nachweisen.
Bei Neurodermitis (heute Atopisches Ekzem genannt) findet sich das VEGF um das 25fache erhöht (Zhang Y 2006), aber auch in Nasenpolypen, bei Krebserkrankungen wie Darmkrebs und Brustkrebs und in den Organen, die bei Diabetikern von Spätschäden betroffen werden, nämlich in der Netzhaut des Auges (die durch unter VEGF Einfluss sprossenden Gefäßen zerstört wird), wie auch in den Nieren, die bei vielen Diabetikern auf die Dauer versagen.

Das Progesteron aus der Milch trächtiger Kühe behindert die zelluläre Immunantwort, um Angriffe des mütterlichen Immunsystems auf den Embryo zu verhindern. In der Schwangerschaft sehr sinnvoll. **Nicht so beim** Jungen oder Erwachsenen. Beide können Infektionen und Tumore, die durch die Natürlichen Killerzellen, einem wichtigen Arm der Immunabwehr bekämpft werden müssen, nicht genügend angreifen. **Denn durch das progesteronabhängig hergestellte Protein MUC1, auch als Tumormarker CA-15-3 bekannt, werden die Killerzellen behindert,** obwohl gar kein schützenswerter Embryo vorhanden ist.
Der heutige Stand des Wissens bestätigt die Vermutungen von Wolfgang Spiller und erklärt seine Behandlungserfolge bei Erkrankungen, die anderen heute noch Rätsel aufgeben. (Aus: Amazon Buchbesprechung, Sept. 2014; Maria Rollinger. www.milchlos.de)
Milch meiden: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Löchriger Darm: Leaky Gut

Nach Amy Myers kann man Entzündungen meiden und heilen!

Total verboten sind nach Myers:

Gluten und alle Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, **Mais: Polenta.** Gerste und alle Pseudogetreide (Beachte Peter Osborne)
Milch alles (auch Ghee, Sahne, Butter, Eiweiß-Shake, jeder Käse)
Eier
Nüsse: Samen,
Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen… **Soja**
Nachtschattengewächse: Kartoffel, Paprika, Tomate, Aubergine
Toxine:
Alkohol Kaffee: jedwedes Coffein (in Energy-Drinks, Grüntee…)
Backfette, gehärtete Fette, Margarine Transfette

Zucker: führt zu Entzündungen. Haushaltszucker, Fruchtzucker, Melasse, Sirup, süße Säfte. Zucker bildet Säuren (Amy Myers: 232-236)
Honig (KH und Fructose;
Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: 2016; ISBN: 978-3424153101 (Leaky Gut; Das Buch deckt sich mit Steintel !)
"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Hauptursache für Leaky Gut: Lektine in der Nahrung.

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 (7. Aufl.2023) ISBN-13: 978-3-407-86561-8

Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: **Warum Lektine krank machen** und wie wir lektinarm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019

Paleo - wie wir uns Millionen Jahre lang gesund ernährten:

In der Steinzeit (und vorher) gab es für den Menschen:

Null Getreide, Null Tier-Milch, Null reife Hülsenfrüchte, Null Industrie-Zucker:
Keine Lektine in der Nahrung: und keine Nachtschattengewächse (Tomate, Kartoffel)

Getreide, Hülsenfrüchte, Tiermilch stehen erst seit 8.000 bis 12.000 Jahren, seit Erfindung des Ackerbaues und der Tierzucht, auf unserem Tisch. Auf die neuen Produkte seit der Agrar-Revolution sind wir genetisch gar nicht eingestellt, was sich in den vielen chronischen Krankheiten manifestiert. Alle Nahrung aus Pflanzen hat für uns mehr oder weniger "gigtige" Lektine. Die Agrar-Revolution ermöglichte durch die lagerfähigen Nahrungsmittel Sesshaftigkeit, und damit einen Sprung vorwärts auf dem Gebiet der Kultur und Forschung, brachte aber einen nachweisbaren Rückschritt bei der Gesundheit. Naturvölker bekommen innerhalb einer Generation unsere Zivilisationskrankheiten, sobald sie Brot, Mehl, Getreide, getrocknete Hülsenfrüchte, Soja, Milch, Lektine… Zucker bekommen.

Paleo: was aßen unsere Vorfahren zwei Millionen Jahre hindurch? Was bekamen sie nie:

In der Steinzeit gab es das Folgende nicht. Wir sollen total meiden:

1. **Getreide:** Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais (alle Getreide haben Gluten, Lektine…)
2. **Reife Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen, Linsen … Soja)
3. **Milchprodukte alle!** (auch Joghurt, Butter, Sahne, Käse) Alles meiden!
4. **Zucker und Süßigkeiten: raffinierte Zucker** sind Gift, besonders isolierter Fruchtzucker (Sirup), **Zuckerhaltige Getränke, Softdrinks.** Honig. Kaffee, schw./grüner Tee, Tabak.
5. **Raffinierte Pflanzenöle. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils).**
6. **Industriell stark verarbeitete Lebensmittel.** z.B. wird Fleisch mit Zucker (Mais-Sirup, Fructose), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoesäure). Die Verarbeitung… macht vieles zu leerem oder toxischem Schrott.
7. **Vorsicht vor Säuren** in der Nahrung: zu viele Obstsäuren, Zitrusfrüchte… (Stefan Schaub)
8. Nachtschattengewächse
9. Steintel, Ballantyne und Amy Myers lehnen Eier ab

Gesund ist:

1. **Fleisch: empfohlen ist** alles (mit dem Fett), was man mit Speer und Spies jagen kann.
   Aber: Warnung vor Getreide-Fütterung
2. **Fisch: (Die Bibel erlaubt nur Wild-Fische mit Flossen und Schuppen**.)
3. **Fette: Öle und tierische Fette: Kokosöl,** Olivenöl, (ungesättigte Pflanzenöle meiden!)

4. Obst, aber nur vollreifes, zugleich säurearmes in geringen Mengen.
Warnung vor Nahrungs-Säuren nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

5. Gemüse stärkearm (meide "schnelle" KH. Lektinereiche Nahrung.)

6. Kräuter und Gewürze aus der Natur

Empfohlene Literatur

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 (7. Aufl.2023) ISBN-13: 978-3-407-86561-8

Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 (Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen!)

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019

Gundry, Steven "Gemüse ohne Gift: Lektinfrei genießen, um den Darm zu heilen und das Gewicht zu reduzieren - Kochbuch mit 100 Rezepten ohne böses Gemüse" 2019

Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" **272 Seiten; 2022**

Schaufler, Miriam "Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen - und wie wir uns davor schützen können. Mit 4-Wochen-Plan

Perfect Lifestyle Masterminds "Lektine: Die ganze Wahrheit über die Wirkung des heimlichen Gifts. Warum einige Menschen gesunde Lebensmittel nicht vertragen können. Inklusive Lektinfreie Rezepte" Neu bearbeitet: TB 102 Seiten; 2023

Hellsteiner, Sabrina "Lektine: Dieses Lektine Praxisbuch enthüllt endlich die bisher verschwiegene Bedrohung vom heimlichen Protein! Das müssen Sie unbedingt über Lektine wissen!" 110 Seiten 2019

Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: **Warum Lektine krank machen**, wie wir lektinarm gesund leben können –Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten; 2019

Adkins, Claudia "Niedrig Lektin Lebensmittelliste: Eine umfassende Liste bewerteter Lebensmittel und Produkte zum Einkaufen, Kochen und Essen". (Listen gesunder Lebensmittel) 2024

Koch, Simone "Autoimmunhilfe: Beschwerdefrei leben durch **lektinarme Ernährung - 80 Rezepte** gegen Reizdarm & Co" 224 Seiten, 2020 ??

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 (Leaky Gut und Autoimmun-Krankht. heilen)
Myers, A. "The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015 (Sehr wertvoll)

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfalle Gluten…" 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine https://www.glutenfreesociety.org/
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

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144;

Säurearm und Kohlenhydratarm http://josef-stocker.de/schaubta.pdf
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung" 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (viele Rezepte und ausführliche Theorie über gesunde Ernährung)

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 The Coconut Ketogenic Diet Sehr lesenswert!

Fife, Bruce "Fett heilt, Zucker tötet: Ursachen und Heilung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas und anderen Stoffwechselerkrankungen" Kopp: 2019

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Brot und Bibel: http:/josef-stocker.de/bibel_brot.pdf

Milch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
http://josef-stocker.de/laktose_schleimzucker_schadet.pdf

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

Fruchtzucker schadet http://josef-stocker.de/fructose.pdf Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup
Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016;

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann: 2013; ISBN: 978-3442173587 (Meide alle Getreide, Weizen)/ **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545

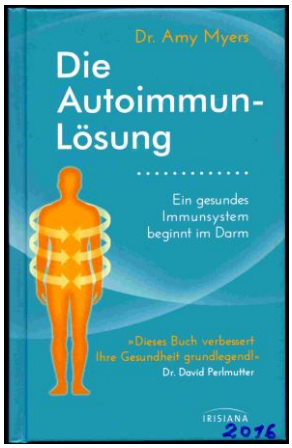
Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat" www.drPerlmutter.com**
Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält" (Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain) 368 Seiten; Mosaik: 2016; ISBN: 978-3442392971
Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ [16]2007

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, **Herzerkrankungen, Krebs**, Osteoporose, Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (Störungen durch Einfluss auf Hormone; Schilddrüse; sowie Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) **http://www.paleodiet.com/**

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451

Siehe alle meine pdf-Artikel im Internet: http://josef-stocker.de/stocker1.htm

Dieser Beitrag über Dr. R. Steintel steht im Internet auf:
http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Kontakt: l o w c a r b /a t/ d r e i . a t (LeerRäume auslassen) Last Modified: 2025-02-13

Für die Verbreitung der Schriften von Dr. Reinhard Steintel besitzt Josef Stocker die Urheberrechte (von Dr. A. Fadini) und gibt diese frei zu beliebiger Verbreitung der Schriften von Dr. R. Steintel. Es muss nur der Verweis aufscheinen: Quelle: http://josef-stocker.de/