Wir essen zu viele Kohlenhydrate: Zucker, Getreide, Stärke, Mehl.

Wie komme ich, Josef Stocker, zu solchen Behauptungen, zum genauen Gegenteil der üblichen Ernährungsempfehlungen? Siehe im Internet: http://josef-stocker.de/ stockerKH.pdf 2014-09-18

Schon als Kind (geb. 1940) war ich mit allerlei Leiden geplagt. Das Hauptnahrungsmittel war damals auf dem Land im Gebirge (1.000 M. ü. d. Meer) Brot, Getreide, Kartoffeln, Milch…

Ab 1964 begann ich nach Grundursachen zu suchen und probierte verschiedene Ernährungsrichtungen: zuerst eine **vegane** Ernährung, **später dann VEGETARISCH: dabei aß ich weiterhin Brot, Backwaren (Getreide), Reis, Mais, Kartoffeln... und ich blieb kränklich**.

Das Buch von Cleave: **"Krank durch Zucker und Mehl"** war sehr einleuchtend, die falsche Schlussfolgerung aller Leser war: man soll statt denaturiertem Weißmehl und Zucker ab nun nur mehr Vollkorn, Vollwert, Naturbelassenes essen. Daher versuchte auch ich es **mit Vollwertküche:**
nach WAERLAND, nach BRUKER, Bircher-Benner, Schnitzer… und auch mit "gesundem Müsli": ich musste erkennen, dass das alles der falsche Weg ist! Erst seit 1999 weiß ich: seit der Erfindung des Ackerbaues essen wir **zu viele Kohlenhydrate (KH),** wobei es belanglos ist in welcher Form.
Getreide ist zwar sehr billig und haltbar, hat aber als Nahrung betrachtet sehr viele Nachteile.
Weizen muss total gemieden werden - er ist wirklich schädlich: William Davis "Weizenwampe" 2013 TB

Auch ROHKOST (Natur pur) ist in unseren kühlen Breiten nicht richtig (Obstrohkost). Das Rohe, Vollwertige und Natürliche (Bio) ist nicht unbedingt gesund. Weizen hat zu viele Gluten und Lektine, ist mineralienarm… Die Schale von Obst und Getreide hat **Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde,** rohe Bohnen machen Probleme, Rohe Körner sind schädlich, Müslis, Weizen, Dinkel schaden mit der Zeit deiner Gesundheit (wegen Säuren und wegen der Gluten), besonders deinen Gelenken. Mehlspeisen, Zucker, **KH gären schnell** im warmen Bauch.

Ab 1973 lebte ich mit "gesundem" Frühstück: Haferflocken und Milch, wieder falsch: Milcheiweiß (Kasein), Hormone in der Milch und auch der Milchzucker (Laktose) ist nicht für jedermann, ebenso Haferflocken aus der Fabrik.

ab 1998 (58-jährig) versuchte ich es nach Helmut WANDMAKER, ohne Getreide, ohne Brot: nur von SONNENKOST leben (Obstrohkost nach Marilyn Diamond). Das half schon etwas! Obst ist schnell verdaulich und eine natürliche Nahrung des Menschen, **nie aber Grassamen (Getreide). Auf dem Ackerbau liegt ein Fluch.** Wandmaker schreibt sehr richtiges über **Gesundheitsschäden durch Brot, Nudeln und alles aus Getreide. Ballaststoffe** sind meist schädlich (Bakteriennahrung, Giftabfall, Blähungen, Divertikel Schaubkost)

Verstopfung entsteht häufig durch Getreideprodukte, erhitzte Stärkemehle. Was völlig unverdaulich ist, das hält der Darm zurück. Elaine Gottschall heilt Darmerkrankungen, indem sie Mono-Zucker (Obst) erlaubt, aber Polysaccharide (Stärke) streng untersagt. Gut einspeicheln: "Der Mund ist das wichtigste Verdauungsorgan"

Guy-Claude Burger: Essen nach Instinkt: Er predigt "ROHKOST total", nur rohes ist erlaubt, auch Tierisches, aber nur roh. Seine Frau starb an Krebs. Der Mensch kann sich leider nicht auf seinen Instinkt verlassen. (Mein Instinkt würde Schokolade und süße Schnitten bevorzugen!) Beachte die Homepage: www.waisays.com

Bei Nicolai Worm (und Kwasniewski, Ehrensperger) lesen wir, dass sogar strenge **Vegetarier** (!) an Krebs erkranken; **sie essen zu viele Kohlenhydrate**, Fruchtzucker und Getreide. Das führt zu Dysbalance: Ein Terrain für Viren: **Vegetarier essen zu wenig Eiweiß (Proteine, Aminosäuren) und konsumieren zu wenig gute Fette.**

Alles aus Getreide ist für den Menschen grundsätzlich nur eine Nahrung für die Not und mehr schädlich als nützlich, die bösen Auswirkungen werden leider erst nach Jahren sichtbar (wie die Schäden durch Rauchen!). Auch die Tiermilch, besonders die pasteurisierte, ist für den erwachsenen Menschen ungesund.

Leider muss gesagt werden: "Die" gesunde Nahrung gibt es überhaupt nicht, sondern nur eine für den jeweiligen Menschen verträgliche - die ist je nach Typ und geographischer Lage verschieden. 2014 fand ich endlich: es gibt eine genetische Untersuchung, welcher Stoffwechseltyp man ist, denn: **"Was den einen nährt, macht den anderen krank".** Mit einer Einheits-Diät, bekommt der eine zu viele KH, der andere zu viel Eiweiß, der dritte zu viel Fett, was sich auf seine Leistungsfähigkeit enorm auswirkt. **Das Mengenverhältnis, das dem einen gut tut, das schadet dem anderen.** (Stalzer K)

Nach 10 Jahren Gastritis, Darmgeschichten, Reflux, Speiseröhrenentzündung, Hiatushernie, Migräne… musste ich etwas erfinden - und fand 1998:

Die **Schaub-Kost:** Milly und Paul Schaub in Zürich wollte sich schon in den 1930er Jahren besonders gesund ernähren. Sie lebten 10 Jahre lang streng vegetarisch (was sich aber als kein optimaler Weg erwies), dann weitere 12 Jahre genau nach **VOLLWERT-KOST und Bio** (alles möglichst vollwertig) und wurden wieder mit Krankheiten geschlagen. Die Lösung für Gesundheit fanden sie erst später: Deine **Nahrung sei Kohlenhydratarm und zugleich säurearm; sie muss der Verdauungskraft angepasst also verträglich sein.** Auf eine solche Kost sind wir seit 2 Millionen Jahren **als Jäger und Sammler** ge-

netisch geprägt. Die dem Menschen artgerechte, OPTIMALE Nahrung ist überwiegend Fett und Fleisch (gekocht, erhitzt, vorverdaut). Die Richtung heißt: **Low-Carb** = wenig Kohlenhydrate (Dabei gibt es über 15 verschiedene Richtungen: Siehe Peter Mersch "Übergewicht").

Genetisch sind wir noch Steinzeitmenschen! Der Getreideanbau und der Überfluss an Kohlenhydraten kam erst vor wenigen tausend Jahren (8.000); das ermöglichte damals Städte und Kultur, aber forderte gesundheitlichen Tribut, denn wir sind genetisch an den Ackerbau noch nicht angepasst. **Dr. Lutz zeigt den schädlichen Einfluss des vermehrten Kohlenhydratgenusses auf die endokrinen Drüsen, auf das Wachstumshormon… und die anderen Hormone! Schilddrüsenprobleme…**

KOHLENHYDRATE (KH) sind pflanzliche Energiedepotformen, das sind Zucker und Stärke, sie finden sich vorwiegend in Pflanzen, Mehl, Teigwaren, Brot, Nudeln, Mais, Reis, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kartoffeln, Zucker, in allen Obstsorten; ebenso **stärkereiche Gemüse, Knollen… Alkohol.**

KREBS, Diabetes usw. haben als Hauptursache den Übergenuss an KH (Kämmerer; Dr. Ehrensperger; J. Coy).

Die **GLYX-Diät** erlaubt KH mit niedrigem glykämischem Index. **Die Beachtung des GLYX erlaubt aber in der Summe zu viele Kohlenhydrate (zu viel an Vollkorn)**. Eher hilft die Beachtung der glykämischen Last (Worm) und noch besser ist das völlige Weglassen aller Stärke-Produkte (Man braucht sehr wenige KH - je nach Beruf). Die Steinzeitdiät bestand nach Kalorien gerechnet aus**: 60 - 70% Fett, 20% Eiweiß (Fleisch) und nur 10% KH**. Bei Paul Jaminet lesen wir: Herbivoren, Pflanzenfresser fermentieren im Pansen … es entsteht 60% Fett, ebenso bei Obstessern wandelt sich der Großteil der Fruktose in der Leber in Fett; das heißt: **Alle Säugetiere (!)**, auch die Pflanzenfresser leben von einem hohen Fett-Anteil (60%) in ihrer Nahrung - nur wir Menschen missachten das.

Schlussendlich fand ich bei der Suche nach mehr Gesundheit das Buch von **Dr. Jan Kwasniewski "OPTIMAL ESSEN":** und es fiel mir ein neues Licht auf den Klassiker **"Leben ohne Brot"** (Dr. W. Lutz), den ich schon länger im Regal stehen hatte: **das Fett sei dein Haupt-Treibstoff, nicht die KH: Ersetze die Stärkemehle durch Fett. "Brot ist ein Stoff des Todes"** (Densmore, Wandmaker, Walker, Klaus Hoffmann, W. Sommer, William Davis). Kwasniewski reduziert die KH radikal, sodass sich der Stoffwechsel auf Fettverbrennung einstellt, wie bei jedem mehrtägigen Fasten. Nimm 3,5 Teile Fett / 1 Teil Eiweiß / nur 0,5 Teile Kohlenhydrate - also Kraft und Energie durch die Fette (Glukose/KH pro Tag nur etwa 50 - 100 g für das Gehirn). Vergleiche Peter Mersch

Jede Variante von KH-armer Kost bringt Erfolge bei der Krebsbehandlung. KH-arm ist ein verschieden anwendbarer Grundsatz und von sich aus keine definierte Kostvariante. Es muss daher heißen "KH-arme pflanzliche Frischkost" oder "KH-arme Gemüsesaft-Kost" oder "KH-arme Öl-Eiweiss-Kost" (Budwig) …

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 138 Seiten; ISBN 978-3848207923
Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" 2004; ISBN: 978-3929002355

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013;

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität…" Schlatterer & Knoll; 272 Seiten; Systemed: Mai 2012; ISBN: 978-3927372900 (Pflichtlektüre)

Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung" ISBN 3-88760-100-9

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden" 2009, ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant http://josef-stocker.de/schaubta.pdf

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

Ergänze Low-Carb mit PALEO : http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Richter, Nico (2014) "Paleo. Steinzeit Diät: …115 Rezepte" 224 Seiten; München: Christian ^{3}2014; ISBN: 978-3862445905 **http://www.paleo360.de/** (ohne Getreide, Hülsenfrüchte, Milch)

Steintel, R. "Das Neue Ernährungs-Gesetz" http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Iatroudakis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert" [deutsch] 300 Seiten; 2012

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: … natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); 2012; ISBN: 978-3-864700002

Terry Wahls / Eve Adamson (2014) "Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm" 488 Seiten; Kirchzarten: VAK: 17. Sept. 2014; ISBN: 978-3867311595

Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]" [Englisch] 320 pag; 2012; ISBN: 978-1936608898 **http://whole9life.com/start**/ Sugar, alcohol, grains, wheat, legumes and dairy are all to avoid. Bei amazon auch als Kindle-Version verfügbar.

Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. (Norman Walker) **Gute Fette sind absolut nötig.** Mehr im Internet: **http://josef-stocker.de/**