

Tallarico, Giuseppe
„Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel“

298 Seiten; Stuttgart-Berlin 1942

Tallarico, Giuseppe "**La Vita degli Alimenti**" Rom 1931 (Theorie gleich wie Reinhard Steintel)

Auszüge aus:
Dr. med. Reinhard Steintel "Das Natürliche Ernährungs-Gesetz
Eine Untersuchung über die ursächlichen Zusammenhänge
zwischen falscher Ernährung und Krankheit".

Inhaltsverzeichnis

1. Fleisch: aber ohne den Saft	3
2. Rasante Aufbau-Eiweiße machen krank	4
3. Hunderte von Krankheiten: Nein!	5
4. Krankheiten durch Getreide	7
5. Reihenfolge in der Schädlichkeit (Samen, Körner)	11
6. Soja, reife Hülsenfrüchte, Nüsse... meiden!	12
7. Eier auf jeden Fall meiden	13
8. Alle Aufbau-Eiweiße schaden	18
9. Eiterungen, Entzündungen	21
10. Krankheiten durch Eier-Genuss	25
11. Vorschläge von Steintel	30
12. Die Milch , das Aufzuchtmittel nur für Junge	31
13. Eigentliche Nahrungsmittel: Was essen?	37
14. Fleischsaft unbedingt meiden; Fleischpresse	38
15. Fett, nur mäßig erlaubt	44
16. Genussmittel - Gewürze	45
17. Steintel über sich selbst	48
18. Auszüge aus Zeitschriften	49
19. Was soll gegessen werden?	52
20. Anhang: Signal-Eiweiß, Struktur-Eiweiß usw.	53
21. Stoffwechseltypen : Eiweiß-Typ etc.	55
22. Paleo : Die Steinzeit-Ernährung entspricht dem N.E.G.	55
23. Literatur: Wertvolle Bücher	56

"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 immer wieder schwer krank. Nach intensivem Suchen fand er dann, dass die grundsätzlichen Ursachen der meisten chronischen Krankheiten ernährungsbedingt sind. Er stellte seine Ernährung um und mied von nun an **alle Getreide**, Samen, reife Hülsenfrüchte, Soja (alles was in die Erde gesteckt keimt und zu

neuem Leben erwacht), Eier und Tiermilch.

"Du machst den größten Sprung in Richtung Gesundheit, wenn Du strikt alle Stärke aus Getreide und Samen-Körnern meidest." Damit ist vor allem Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer - aber auch Reis, Mais, Kartoffel, und jede Art von Pseudo-Getreide gemeint. Die britischen 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. Dieses Wissen bestätigt sich nun in den Heilungs-Erfolgen der "Paleo- oder Steinzeitnahrung". PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Drei Bücher auf neuestem Stand seien hier besonders lobend hervorgehoben:

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

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf
"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Eine Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung der letzten Jahrzehnte; 16 Irrlehren bloßgestellt)

Steintel und auch Giuseppe Tallarico meiden also alle **"Aufbau-Eiweiße" (Proteine mit besonderen Wachstumsfaktoren, Signal-Eiweiß für neues Leben)**. Diese alle haben zu starke "Wachstumskräfte" in sich und sind nur zum Teil verdaulich. Die unverdauten, nicht verstoffwechselten Rückstände (Gluten, ...) führen zu Entzündungen, Wucherungen, Tumoren... zu löchrigem Darm (Leaky Gut) und damit auch zur Irritierung des Autoimmunsystems (Amy Myers). Die Umstellung in der Ernährung, führte bei ihm und seinen Patienten zu beachtlicher Gesundheit.

Es geht hier nicht so sehr darum, was er unter dem Begriff schädliche **"Aufbau-Eiweiße"** (im Unterschied zu Struktureiweißen) genau verstanden hat oder wie diese wissenschaftlich zu erklären oder definieren sind, als vielmehr um den praktisch erfahrbaren Nutzen bei Beachtung seiner Vorschläge. **Wer heilt, hat Recht.**

Es gibt über tausend Arten von Proteinen, von nützlicher Nahrung bis zu sehr toxischen. Eiweiß ist wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>
Soja meiden! <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Die Schulchemie ist hilfreich, aber sie reicht nicht aus zur Erklärung der Vorgänge im lebendigen Organismus! Wir müssen am lebendigen Organismus (Biologie) die Stoffwechselfvorgänge erforschen - nicht am toten Objekt - sonst geht man, wie die Schulmedizin, oft in die falsche Richtung. Die Chemie kann, z. B. bei der Untersuchung eines Apfelkernes, mit ihren Retorten nicht unterscheiden, ob der Kern noch keimfähig (lebendig) ist, oder durch Erhitzung mit Mikrowelle leblos geworden und tot ist. Wichtiger und zielführender als alle Theorie ist die Erfahrung. Ein anderes Beispiel: Synthetisch erzeugtes Vitamin C ist für die Schulchemie von natürlich vorkommendem nicht unterscheidbar, die Wirkung am Menschen ist aber konträr; toxisch oder sehr gesund.

Die Schulchemie (und -medizin) behauptet, Eier haben viele wertvolle Mineralien und Vitamine; sie verkündet auf Grund der Inhaltsstoffe, sie seien nützlich und gesund. 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!

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 ankämpfen und dafür viel Brot (Weizen), reife Hülsenfrüchte 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 aller Stärke aus Körnern und Samen zu warnen, vor Weizen, Getreide, Gluten.

[*Das Positive einer rein vegetarischen Lebensweise liegt **nicht in der fleischfreien, sondern in der Schweinefleischfreien Diät** des Vegetariers; er kommt nicht in Gefahr das ungesunde Schweinefleisch zu sich zu nehmen.* http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf]

Es gibt für jedes Klima, jeden Stoffwechseltyp, eine artgemäße Ernährung. *Beachte:*

Weston A. Price "Nutrition and Degeneration" 1914, 411 Seiten;

Wallach, Joel "EPIGENETICS. The Death of the Genetic Theory of Disease Transmission" 2014

Bei allen folgenden Überlegungen ist zu beachten:

Die Menge macht es (die Dosis entscheidet), ob ein Mittel heilend oder als Gift wirkt!

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“

Getreide, pasteurisierte Milch... schaden bei manchen Menschen so langsam, wie das Rauchen einem Raucher schadet. **Man bemerkt die Schädlichkeit leider nicht gleich, sondern meist erst nach vielen Jahren. (Am Beginn meinen Raucher: Mir schadet es nicht!)**

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 Zersetzungstoffe. 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 (siehe weiter unten: Fleischpresse). 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")

Der Fleischgenuss führt **nur dann** zu schwerer Krankheit und zum Tode, wenn man eine Versuchsperson einsperren und **ausschließlich mit fettarmem Fleisch und allen seinen Säften** ernähren würde. **Alle Naturvölker scheiden diese Säfte aber instinktmäßig aus dem Fleisch 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]

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 Nahrungsmittel 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", "nicht für Fortpflanzung und neues Leben geschaffen", ohne Laktose, ohne Gluten...

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).

"Abgebaute" Eiweiße, die kein neues Leben hervorbringen, die **keine "Wachstums-Faktoren"** enthalten (z. B. Fleisch ausgewachsener Tiere, Struktureiweiß) sollen unsere Lebensmittel sein. [Hier trifft sich Steintel mit den Grundsätzen der heutigen Steinzeit-Ernährung.]

Dr. Steintel warnt vor Eiern. Diese sind nach neuen großen Untersuchungen (2012) in Punkto Cholesterin unbedenklich - aber es wurde nicht untersucht, ob sie ein Grund für Entzündungen, Autoimmunreaktionen usw. sind! Selbst Pfarrer Sebastian Kneipp warnt vor Eiern in "So sollt ihr leben". In der Steinzeit gab es sicher nur ab und zu ein paar Eier. Amy Myers ist gegen Eier.

Vorwort zum "Neuen Ernährungs-Gesetz" NEG

Serge Maiwald, A Seite 8: "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] 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 Diät-dogma, 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.)*

Anmerkung: 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.

Neumeister, Ulrich "Veggiwahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Mythen und Lügen über gesunde Ernährung beschrieben)

Keith, Lierre "Ethisch essen mit Fleisch ... über Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 2013; ISBN: 978-3-927372-87-0; <http://www.lierrekeith.com/>

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 (Meide alle Getreide, Weizen) Vgl.: David Perlmann

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 **Gewebse**ntzündung.

Zur **Zellgewebse**ntzündung 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 Zellgewebsentzündung 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, Getreideprodukte, 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 (FI) 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. Diese werden hier auch Ernährungsnoxen genannt (Noxen: Schadstoffe aus der Ernährung).

Nach meinen jahrzehntelangen Ernährungsstudien an mir selbst und an Patienten, bin ich zu der folgenden Erkenntnis und Feststellung von Tatsachen gekommen (A Seite 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.

(Ein Hauptübel der modernen Zivilisation ist die fettarme und an Kohlenhydraten zu reiche Ernährung. Große Heilerfolge werden erlangt, wenn alle Getreide und Milchprodukte, sowie Fabrikzucker gänzlich gemieden werden: Beachte die PALEO- oder Steinzeit-Ernährung.

Beachte: KREBS als Standortproblem. Die allermeisten Krebsfälle haben als Ursache nicht nur falsche Ernährung, sondern auch einen 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“? Ist ein Naturprodukt auch ein „natürliches Nahrungsmittel“, das laufend genossen, nicht großen gesundheitlichen Schaden anstiftet? (A Seite 16)

Ist es etwa „natürlich“, wenn jemand Weizen- und Roggen-Mehl aus Körnern (Samen) ver-speist, 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 Reformen, 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

Ob nun die nach **Karl Przygodda** („Die Krebsgefahr und unser täglich Brot“ Berlin: 1949) aus den Kernsubstanzen frei werdenden Phosphorsäuren als alleinige Ursache aller Erkrankungsvorgänge bis zum Zustandekommen des Krebses angesehen werden können? Meines Erachtens haben hierbei auch gefährliche Stickstoff- und Kohlenstoffverbindungen ihren gebührenden Anteil. Vor allem ist es der mangelnde oder gar fehlende freie Sauerstoffanteil, der nicht nur vom Phosphor absorbiert wird. Immerhin ist es das unbestreitbare Verdienst von Przygodda, 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; Norman Walker; Helmut Wandmaker... die "erhitzte Stärke" ablehnen, daher auch Brot, Getreide...*)

Bestätigt werden meine Feststellungen bezüglich der Gefährlichkeit der Aufbaueiweißmoleküle gerade des Weizenkorns weiter durch die Ausführungen von Dr. med. Tiemann, Bonn, die in dem Buch: „Gesundes Land - Gesundes Leben“ (München, 1950?) auf Seite 201 bis 207 in seinem Referat: „Das Brot in der Therapie“ nachzulesen sind. Es heißt dort u. a. auf Seite 204 f:

„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 (wenig Gluten) hingegen so gut wie gar nicht vorkommt. Die Ausschaltung der Kleber-Glutene brachte in 31 Prozent der Fälle deutlichen Nut-

zen.

(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 Massensexperiment 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 Madenwürmer. Die **Dysbakterie** (Fehlbesiedelung durch Bakterien - infolge von zu viel Stärke und Kohlenhydraten) 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 wirkräftigen 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 wirkräftigsten Hauptstoffe der Kornfrucht enthält, nämlich die im Teil des Keimes und der Außenschicht verborgenen [Aufbau-Eiweiße] und esst lieber das weiche 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 wirkräftigsten 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; 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).

Das möge zunächst genügen, um die Gefährlichkeit des Genusses von Aufbau-Eiweiß in allen Fortpflanzungsmitteln einschließlich der Getreidekörner zu belegen.

Die die erste Phase des Getreidegenusses ist die Entzündung der Magen- und Darm-schleimhaut, 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 [für den Menschen schädlichen] 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. 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 krepirt 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 Ei-

senpfluges 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>

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 essen, 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. **Man kann es aber viel besser und länger von Pellkartoffeln und Wasser.** Es kommt auf das Endergebnis an: frage danach, wie sich die Menschen während der Kost gefühlt haben und wie alt sie wurden.

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-Topographen 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 komplettes Aufbaueiweiß als Fortpflanzungseiweiß. Wir können solche noch einigermaßen verarbeiten. Man möge die Wirkung einer Tellersuppe 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 Bratensoßen. 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 $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ 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 Fischarten 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 nach ewigen Gesetzen 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 schweren 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:

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. Proteine brauchen, um ihre Funktion ausüben zu können, eine Mindestgröße. Zwar können bereits Di- und Tripeptide als Hormon agieren, für eine Enzymfunktion jedoch sind mindestens 50 bis 100 Aminosäuren notwendig. <http://de.wikipedia.org/wiki/Protein>

Steintel:

Eier sind als Eierspeisen, wie rohe oder gekochte, Spiegel- oder Rühreier 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 und zu wenig Fett*].

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 Lamnbratenessen.
5. **Die Chinesen** pflegten und pflegen seit Jahrtausenden bis auf den heutigen Tag frische Eier in eine bestimmte (feuchte) Ton- oder Lehmerde zu stecken, in der sie (unter völligem Luftabschluss) bis zu vielen Jahren belassen wurden. In diesen chinesischen Eiern vollzog sich nun im Laufe der Jahre und Jahrzehnte das chemische Wunder des **totalen Abbaus sämtlicher "Aufbaustoffe für neues Leben"** des Eies durch die natürliche Radioaktivität und die Mineralsalzverbindungen der entsprechenden Tonerden, sowohl im Dotter wie im Eiklar, ohne dass es, wie fälschlicherweise in der Westkultur vielfach behauptet wird, zu einem Fäulnisprozess kam (*Luftabschluss*).

Ein solches "abgebautes" chinesisches Ei kann von jedem ohne Gefahr für die Gesundheit gegessen werden. Wenn schon Fortpflanzungsmittel gegessen werden sollen, dann muss dafür gesorgt werden, dass **(vorher) deren Aufbaustoffe (spezielle Wachstum fördernde Eiweiße)** organisch abgebaut werden. Wer hat diesen Menschen dieses für die Gesundheit eines ganzen Volkes so wichtige Geheimnis verraten? Kein Wissenschaftler. (A, Seite 19 - 23):

(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!)

Rohe Eier sind immer verboten. Man sollte darauf achten, dass das Eiweiß gar (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!

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.* 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).** (Das wären Yoghurt, fermentierte Lebensmittel, ...)

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 abzubauen Eiweiße...

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 auftretende 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.

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*). Die Körner sind (keine 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 Lezithin zweckmäßig für Aufbau, Erhaltung und Erneuerung unserer Körperzellen verwenden, wie wir es in allen Fischarten, 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:

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“.** **Ich habe nachgewiesen, dass speziell Eier Eiter bilden.** 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 aimo = „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 Abbaufemente unserer Verdauungsflüssigkeiten versagt in Anbetracht der jähre- und jahrzehntelangen Überinanspruchnahme durch die nur schwer abzubauenen 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", geopathische Störzonen...

Es braucht also beides: Gesunde, deinem Typ entsprechende Nahrung und dazu auch einen "Gesunden unbestrahlten Schlaf- und Arbeitsplatz"

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 Hypothese 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.

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.

Weißer 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 Verlet-

zung 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 hinaus transportierten **Aufbaueiweiß**schlacken beginnen sich in den Zellen anzulagern 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 abgezogen 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 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 (Steintel) 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 Abfallmassen, 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. Es ist so und damit basta!

Dass falsche Ernährung, vor allem Eier-, Milch-, Brot Kost etc. 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, resp. bei von vorneherein richtiger N.E.G.-Kost und Ablehnung aller Impfungen gar nicht in die Erscheinung zu treten brauchten, darüber zerbricht sich niemand den Kopf.

Es würde aber zu weit führen und der Mühe nicht wert sein, alle überhaupt *genetisch, anatomisch-pathologisch, physiologisch, klinisch* und *topographisch* im Körper auftretenden Eiterungen zu rubrizieren und differenzieren, ...

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 hervorgerufen** und vor allem auch weiter unterhalten.

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 der schädlichen 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. So liegt z. B. ein Patient an eben operierter Bauchfellvereiterung mit seiner Eiterdrainage bei falscher Kost zehn-, fünfzehn- und noch mehrere Mal solange in der Klinik, als er bei N.E.G.-Kost liegen würde.

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 instinktos 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 komplizierten zusammengesetzten. Reis, Hirse hat nur 10% der Menge an Gluten wie Weizen oder Roggen.

Steintel berichtet aus seinem Leben:

ich war vor meinem Entdecken des NEG immer krank (A Seite 35). Als Schüler erhielt ich morgens 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 und ist 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 pffigsten, **weil ihr Gehirn durch die schweren Abbaugifte des Eies 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 Krafffahrern 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 gesundheits-schädigende, 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):

Neben dem Ei, das uns gesundheitlich, geradezu zur Katastrophe geworden ist, sind es **die reifen Hülsenfrüchte, alle Nuss- und Kernsorten und nicht zuletzt alle Getreidearten einschließlich der Keimlinge** und alles daraus zubereitete, das uns als billiger Ersatz für Fleisch empfohlen wird, und dies, obwohl feststeht, 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 **Aufbaueiweißmoleküle** 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 Reformier aller Richtungen hundertprozentig gesund sein und über 100 Jahre alt werden. Die Erfahrungen lehren leider das Gegenteil.

Handelt es sich wirklich um **Vegetarier**, die dieses erstrebenswerte Ziel erreichen, so waren sie nach meinen Erkundigungen mit dem Genuss von Kernsubstanzen *sehr sparsam* und tranken dicke saure Milch statt Vollmilch. Innerhalb der Grenzen des „natürlichen Ernährungssystems“ (das heißt: ohne Getreide, Milch, Ei) kann durchaus jeder ein Vegetarier sein; bevorzugt er aber die Kernsubstanzen, *ohne dass sie organisch fermentativ abgebaut sind*, so kann er sein Ziel der Gesundheit und Langlebigkeit nicht erreichen.

Ich, Steintel, war 12 Jahre lang Vegetarier (A Seite 38 f). Alle bestehenden Diätsysteme sind mir bekannt: Rohköstler, Alkoholgegner, Nichtraucher usw. - Schwerste Krankheiten: Lungentuberkulose, chronisches Gelenkrheuma, Herzleiden mit Komplikationen, jahrelange Mandelabszesse, Kiefer-, Stirnhöhlen- und Mittelohrvereiterungen, Eiterabszesse im Becken [zwei schwere Ope-

rationen], beginnender Leberkrebs, um nur die wesentlichsten herauszugreifen, 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 Reforme richtig wären, müsste ich 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, weder Weiß-, noch Schwarzbrot 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. Keine Voll- oder Magermilch...

[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.

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. Ja, es gibt Volksstämme im fernen Osten, die im Durchschnitt zwei Jahre und darüber stillen.

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 Parodontose 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

Für mich ist das Asthma, wie jedes Krankheitssymptom ursächlich ernährungstoxisch, also endogen bedingt, nicht exogen (Umwelt etc.). Ein richtig nach dem n. E. G. ernährter Mensch wird ebenso wenig asthmatisch wie überhaupt krank werden, selbst wenn er irgendwelchen Reizwirkungen von außen ausgesetzt ist. [Das ist zu bezweifeln, wenn man über die Auswirkungen von geopathischen Reizzonen mehr weiß. Auch "Wasseradern" können den Menschen schwächen und zu Asthma führen.]

Die Verbindung von Asthma mit Rheuma, Gicht oder Hautausschlag, d. h. die Umwandelbarkeit der einen in die andere Form, oder das nebeneinanderlaufen einzelner oder aller Symptome 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.

Meist scheitert die Anwendung einer solchen Behandlung aber an der mangelnden Energie und dem entgegengesetzten Widerstand der Patienten einem derartigen unbequemen und wenig angenehmen Verfahren gegenüber.

Da außerdem schwere Entzündungen und Eiterungen auf der Haut entstehen, die selbstverständlich gerade beabsichtigt sind, ist diese Behandlungsart (der Umlenkung auf andere Symptome) - wer könnte es anders erwarten - seitens der Ärzteschaft als eine kurpfuscherische bezeichnet worden. (C Seite 246)

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, trotzdem die äußeren Reizwirkungen (Tiere, Nahrungsmittel, Bett) oder Klimaeinflüsse nicht ausgeschaltet werden konnten. Es lag eben alles nur an der falschen Ernährung!

Dazu ist noch summarisch zu sagen, dass alle von Matthes und Curschmann aufgezählten „Asthmafälle“ stets eine durch Ernährungs-, Chemo- oder Sero-Noxen hervorgerufene Entzündung der Schleimhäute, eine „Sensibilität“ zur Voraussetzung haben und durch die angeführten Reizagentien nur ausgelöst werden. (Noxe, lat. noxa „Schaden“, ist ein Begriff, der einen Stoff oder Umstand bezeichnet, der eine schädigende, Wirkung ausübt... Es gibt unterschiedlichste Noxen, die mechanischen, physikalischen, chemischen oder bakteriellen Ursprungs sind.)

Nicht die Gräserpollen, nicht der Holzstaub, resp. die Milben und Schimmelpilze, nicht Parasiten, nicht Klimaallergene „sensibilisieren“ die Schleimhäute, **sondern lösen vielmehr bei der schon durch Ernährungs-Schäden „sensibilisierten“ Schleimhaut den Asthmaanfall aus**, genau wie Klima- oder endogene Einflüsse den akuten Rheuma- und Gichtanfall. (C Seite 250)

Die Krankheiten haben in ihrer Zahl und Vielfältigkeit ein unvorstellbares Maß angenommen. Und **doch stammen sie alle aus einer Wurzel, der unnatürlichen Lebens- und Ernährungsweise**. Wir sehen nur noch ihre 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 in 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 sollte auf Weidetierhaltung für Fleischerzeugung umsteigen - aber die Milchwirtschaft verbieten.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich nicht jeden Menschen von der Gefährlichkeit des Eiergenusses überzeugen kann, nicht einmal in meinem engsten Bekanntenkreise. Im Gegenteil, man isst in diesen Kreisen in meiner Gegenwart gerade Eier und Eierspeisen, sozusagen aus Opposition. Als ob man mich damit treffen könnte! Diese bedauernswerten Menschen merken noch gar nicht, wie krank sie sind. Und wenn ihre Krankheit später „zum Ausbruch“ kommt, wie man sagt, dann würden sie die ursächlichen Zusammenhänge mit ihrer falschen Ernährung nie und nimmer zugeben.

Man kann alte oder den Jahren nach junge, aber bereits verkalkte Menschen, nicht ohne weiteres von ihren lieb gewordenen Ernährungsgewohnheiten abbringen. Man muss ihnen durch praktisches eigenes persönliches Vorbild die Richtigkeit des natürlichen Ernährungsgesetzes demonstrieren. 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 exerzieren.

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**, wie sie es bei nicht Eier legenden Enten, Gänsen, Puten und Truthühnern schon immer machen.

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.

d) Brot (A 58): Eine Bäckerpflicht müsste sein, alle Getreidekörner enzymatisch-fermentativ abzubauen. Die bisher vorliegenden Brotsorten entsprechen, wie schon ausgeführt wurde, nicht den Forderungen, die man an ein gesund erhaltendes Nahrungsmittel stellen muss.

e) Milch, die nicht von der eigenen Art stammt, schadet:

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

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 fehlen: Vollmilch**, Magermilch, Büchsenmilch, süße Sahne und Schlagsahne und alle daraus hergestellten Breie, Suppen, Getränke, Süßspeisen, Eiscreme, Puddings und Bindungen.
3. **Es fehlen Knochen- und Fleischbrühen**: es fehlen klare Suppen aller Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischkategorien, sowie alle damit erzeugten Speisen (Sulze, Gelee, Bouillon...).
4. **Es fehlen alle Bratensoßen... (Saft aus dem Fleisch)**
5. **Es fehlt Weizen- und Roggen-Brot, alle Mehlschwitzen**, Mehlsaucenverbindungen und Panierungen (außer Kartoffelmehlbindungen), es fehlen Zubereitungsformen mit Mehl, nicht zuletzt alle Brot-, Brötchen-, Kuchen- und Tortensorten, außer Laktosebrot.
6. **Es fehlen Nüsse und alle ausgereiften Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja..**
7. **Fabrikzucker** und künstliche Süßungsmittel sind nicht erlaubt. Auch nicht **Fruchtzucker (Fructose)**: Mais-Sirup, Haushaltszucker. <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Die Milch

ist nur für das Junge, und nur für das Junge der gleichen Art.

Milchprodukte sollst du total meiden!

Nehmt keine Vollmilch - sie verschleimt (wegen unzureichender Verdauung), sie verkalkt, hat zu viele Hormone, Milchzucker (Laktose), gefährliche "Aufbau-Eiweiße" usw.

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

Skrofulose (auch **Skrofelin**, 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, Drüsenknotenstationen 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 Seite 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 Zigeunkinder 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. 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, ...

*In diesem Zusammenhang darf ich auf die Ausführungen von Dr. **Johannes Kuhl** hinweisen ("Schach dem Krebs"), und: Zeitschrift „Heilkunde und Heilwege" (Heft 3/1951, S. 4-5)*

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 **Hunzatal**s (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?" — „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.]

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

1. Ist die Kuhmilch kein natürliches Aufzuchtmedium 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 als Basenträger. Wir haben andere, vor allem die Kartoffel, alle Wurzelgemüse und Knollen, Tomaten, Gurken, Gemüse, Salate und Obst.
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.

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

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 - 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 aufgebaut, 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 **Glutenen** 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.

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, selbst wenn sie noch so viele Aminosäuren enthalten, wie das Fleisch ausgewachsener Tiere.

Die Kartoffel und verwandte Gewächse, auf die ich noch zurückkomme (Stärkeknollen ohne "Augen" - die in die Erde gesteckt nicht keimen können) haben keine schädlichen "Aufbau-Eiweiße".

Grundlage unserer Ernährung sind also alle Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischarten, allerdings unter Ausschaltung aller ihrer Säfte, d. h. Ausschalten aller Fleisch-, Geflügel- und Knochenbrühen sowie 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 (Kartoffeln).**

In diesen aufgeführten „natürlichen“ Nahrungsmitteln sind alle für die menschliche Ernährung, die Lebenserhaltung und Stabilisierung der Gesundheit notwendigen Kohlehydrate, Fette, Eiweiße, Mineralsalze und Vitamine enthalten.

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 (Säure passt nie zu Stärke-Mehl). Daher sind auch die **Obstkuchen** physiologisch und patholo-

gisch gesehen schädlich. Und wie wird hierin geschwelgt! Sie können zu schweren Blähungen, Meteorismus und unter Umständen zum Herzkollaps führen.

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

Fleischsaft:

Warnung vor Fleischsuppen, Kraftbrühen, Bouillon, Gelatine, Gelee, Sülze, Haussulze (Bauernpresswurst): diese "Auszüge aus dem Fleisch" erzeugen Gicht, Rheuma usw., nicht das ausgekochte Fleisch, das gesund und nützlich und kein Säurebildner ist.

Anmerkung: Sülze oder Sulz ist ein Gericht aus Fleischstückchen, die in **Gelee** eingelegt sind. **Sülzwürste**. "Bauern-Presswurst". **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.**

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.**

Zu diesem Thema: **Zöllner, Nepomuk "Gicht und erhöhte Harnsäure" (Purine)** Hirzel Verlag, 8. Auflage

Beim Braten am Spieß, wie auch beim Grillen, tropft der Saft weg; beim Kochen muss die Fleischsuppe weggeschüttet werden (im Dampfgarer kann der Saft abtropfen). Ende der Anmerkung.

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 und Zucker... 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 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... und Schwein 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 und Krebs 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, Seite 265)

[Anmerkung zum Thema Fettgenuss:

*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 Nerven brauchen Fett.

Warnung vor Transfetten: Das Fleisch darf beim Braten, Grillen... nicht so hoch erhitzt werden, dass die gesunden tierischen Fette zu ungesunden Transfettsäuren werden (diese rufen Brust- und alle Arten von Krebs hervor). Es gibt gute Kochbücher "**Sanft garen bei Niedrigtemperatur**". <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>

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 Broten, Mehlerzeugnissen, Zucker, Konservengemüse... senden.

Die Behauptung der Vegetarier, dass das Fleisch nicht empfohlen werden kann, ist wissenschaftlich unhaltbar. Wie ein Leben ohne Fleisch aussieht, zeigen uns beispielsweise die Inder. Wie viel Elend, Krankheit und Siechtum durch den einseitigen Zerealien-Stärkemehl-Genuss [Reis]!

Buch: **Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 2013. 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?** (siehe Przygodda: Die Krebsgefahr und unser täglich Brot, Seite 101). 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 Hin-

weis 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.**

Einschub: Aminosäuren:

<http://www.aminosaeure.com/aminosaeuren/welche-arten-von-aminosaeuren-gibt-es.html>

Aminosäuren sind organische Verbindungen, die wenigstens eine Aminogruppe (-NH₂) und eine Carboxygruppe (-COOH) enthalten. Im menschlichen Erbgut sind 20 Aminosäuren angelegt, die Proteine bilden und deshalb als proteinogen bezeichnet werden. Daneben gibt es ungefähr 250 Aminosäuren, die keine Proteine bilden. Durch sie wird zum Beispiel Zucker gebildet.

Die 20 proteinogene Aminosäuren sind auch als Standardaminosäuren bekannt. Sie lassen sich in drei Gruppen einteilen: essentielle, semi-essentielle sowie nicht-essentielle Aminosäuren.

Für den Menschen **essentiell sind 8 Aminosäuren**, da er sie nicht selbständig herstellen kann, sondern auf die Zufuhr von außen angewiesen ist: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phentylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.

Die Fleischpresse nach Dr. Steintel

Die 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.

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.

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 Reizmit-

tel und gefährliche Gewebe- und Nervengifte. Einen Teil dieser Stoffe finden wir im Urin als Stoffwechselprodukte 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 (šaxaṭ „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 wirtschaftlichen Gründen nicht möglich ist.

Die durch die Fleischpresse ausgequetschten Fleischsäfte werden fortgeschüttet, ebenso Fleischsuppen, "Kraftbrühen"...

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 Reitersattel 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 bevorzugt.

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

Beispiel 1 (Seite 81):

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.

Jeder müsste sich doch nun fragen, wie kann ein so junger, kräftiger Mann mit 25 Jahren ein Magengeschwür und schließlich chronischen Gelenkrheumatismus bekommen?

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 nebulösen, 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 dann 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 (Seite 82):

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 Gelenkversteifungsprozess 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 Dorfarzt 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 schlüpfend 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. „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. Außerdem eignen sich anstelle von Soßen zu jedem Fisch und jedem Braten roher geriebener Meerrettich und rohe Äpfel zu gleichen Teilen, mit Rosinen oder Korinthen versetzt.

(Es gibt überhaupt kein Buch über Ernährung, das man zu 100% übernehmen kann!

*Sogar im von mir geschätzten "Schaub-Kochbuch" werden auf Seite 33 bis 42 Bouillon und Fleischsuppen empfohlen - ein hilfreicher Beitrag um Gicht zu bekommen! Es geht bei Nahrung immer um die Menge und darum, was für dich verträglich ist, dem anderen aber schadet. Es gibt verschiedene Stoffwechselformen: **"Was den einen nährt, macht den anderen krank"**. Mit einer Einheits-Diät, bekommt der eine zu viel Eiweiß, der andere zu viel Fett, der dritte zu viele KH, was sich auf seine Leistungsfähigkeit enorm auswirkt. Du bist ein individueller Verbrennungstyp. http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf <http://josef-stocker.de/blut5.htm>)*

Das Fett

**ist ein unersetzlicher Teil unserer Ernährung,
soll aber nur mäßig genossen werden!**

Ich lehne **alle Fette höherer Kern- oder Nussarten sowie aller Keimlinge ab**. Darunter fallen **alle Öle aus Samen**, Nussöle, Nussfette und Keimlingsöle... mit den speziellen Proteinen für neues Leben aus diesen Samen.

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.

Beim Fleisch empfiehlt sich das Garen bei Niedrigtemperatur. Beim Grillen und Braten dürfen keine so hohen Temperaturen entstehen, dass sich die gesunde Tierfette in toxische **Transfettsäuren** verwandelt!

[Die folgenden Ausführungen von Dr. Steintel über Fettgenuss müssen aus heutiger Sicht differenzierter betrachtet werden - sie gelten hauptsächlich für die ihm bekannten "Viel-Kohlenhydrat-Esser" **aber nicht für Ketarier, Low-Carb Anhänger. Dr. W. Lutz; Stefan Schaub; Ulrike Kämmerer; Peter Mersch**].

Über die **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**. (B Seite 24 f)

Grundsätzlich enthalten gemästete Tiere schlechteres Fett. Die Fütterung von Tieren mit Getreide, Mais... ist nicht deren Art entsprechend, so führt z. B. die Fütterung von Kühen mit Fleischmehl zu BSE... **Kühe brauchen Gras - nicht "Krafftutter"**.

Vorsicht: Fette nur mäßig verwenden, nur so viel, als restlos verbrannt wird.

Wenn unsere lebende Körpverbrennungsmaschine mehr Fett erhält, als sie möglichst restlos verbrennen kann, ... so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungs-Abbauprodukte der Fette, nämlich **Glycerinsäuren, Stearinsäuren und Cholesterin...**

Glycerinsäuren entzünden alle Schleimhäute im Organismus, in erster Linie natürlich die Magen- und Darmschleimhäute, setzen dadurch die **Umsatzmöglichkeit** der abgebauten Speisen (Chylus = Nähr-Speisesaft) **in lebende Substanz** und damit **Gewichtszunahme** herab, resp. heben sie unter Umständen ganz auf (rapider Gewichtsverlust trotz starken Essens) — man kann ein Pfund Butter am Tage 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 chronische **Arthritis** führen und **ramponieren** am Ende infolge ihrer stark ätzenden Säurewirkung das **Nervensystem total**, erzielen 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), kapriziöser Hysterie, Schlaflosigkeit etc., kurz, allen in das Gebiet der sog. vegetativen Dystonie fallenden Symptomen nicht zu überbieten sind. 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.

Steintel C 56 f:

Untergewicht und nervliche Leiden gerade wegen eines „Zuviels“ an Fett und seiner deshalb unvollkommenen Verseifung, denn durch ungenügende Verstoffwechslung entstehen **schwerste Assimilationsstörungen im Darm** mit laufendem Gewichtsabbau und totaler Zerrüttung des Nervensystems.

Wenn man nämlich mehr Fett zu sich nimmt, als die in den Darm abgesonderten Galle-, Steapsin- und Lipase-Mengen daselbst restlos in Glycerin und Fettsäuren emulgieren und letztere restlos verseifen können, ganz gleichgültig, um welches Fett es sich dabei handelt, 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 **Blinddarmrentzündung, aber auch an Stimmbändern, Magen, Darm...**

Von zehn Millionen Chinesen in Stadt und Land hat im Durchschnitt vielleicht einer mal eine Blinddarmrentzündung, 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- und Ausschaltungsprozess der für die in den Dünndarmzotten und Chylusgefäßen ablaufenden Assimilationsvorgänge notwendigen Lymphocytendepots und der an den Innenwänden der gesamten Dünndarmschleimhäute sich vollziehenden physiologischen Stoffwechsel-Abbau-, Umsatz- und Anreicherungsfunctionen 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.

Es muss also endlich einmal mit der sinnlosen generellen Behauptung: Fett ist gut für die Nerven und Lunge, aufgeräumt werden, die ohne Berücksichtigung der Menge und der Art des Fettes allgemein propagiert wird.

Fett ist nur insofern bekömmlich, wenn es in geringer Menge genossen und restlos verdaut werden kann, sonst ist es ein gefährlicher Übeltäter

(siehe C. p. 56 f, C. II. p. 254, C. I. d, p. 293 u. C. III. g, a, p. 305)

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. Was ich denn zu tun gedächte, damit er wieder mehr Gewicht bekomme? Ich riet ihm zu Fasten, jedenfalls erst einmal auf unbestimmte Zeit **jegliches Fett, Sahne, Eier und sonstige schwere Sachen wegzulassen** usw. Ich habe ihn ein zweites Mal nicht wieder gesehen. Vielleicht befürchtete er wirklich, sofort zu verhungern. Als „Fettfall“ reiht er sich jedenfalls dem schon beschriebenen „Eierfall“ und dem angeführten „Milchfall“ würdig an die Seite.

Im Gegensatz zu diesem Patienten haben alle anderen, die meinen Rat befolgten, 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, Weißfleisch und Huhn (mit Brühen) Kartoffelpüree, schwarzem Tee und viel Butter zusammensetzte (Patientin schluckte die Butter zwischendurch löffelweise), 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 wässrig-schäumigen Durchfällen und einer immer weiter schreitenden Abmagerung und Arbeitsunfähigkeit. Nach konsequenter Umstellung der Ernährung auf die Gebote des natürlichen Ernährungsgesetzes 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.

In der Auswahl der Fette und ihrer wahllosen vielfach summarischen Anwendung bestehen dieselben Unklarheiten.

Generell muss festgestellt werden, dass jedes ausgelassene (erhitzte) Fett und Öl wertloser als unausgelassenes Fett und Öl ist, analog dem größeren Wert des rohen Fleisch-, Gemüse-, Salate- und Obstgenusses.

Grundsatz muss sein, Öle/Fette sollen alle für sich allein, rein und ungemischt, zur Zubereitung der Speisen benutzt werden. Das ist wichtig, weil jedes Fett einen anderen Schmelzpunkt hat und es bei ungleicher Fett- oder Ölzusammensetzung zu Gärungsprozessen im Darm kommt.

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.

Der Mensch braucht Cholesterin. Zu viel genossene Kohlenhydrate (Getreide, Zucker, Laktose) werden als Fette, Triglyceride, Cholesterin usw. abgelagert. Damit Schweine

fett werden füttert man sie nie mit Fett, sondern mit KH: mit Kartoffeln... **(Die KH werden als Fette gespeichert, auch als Cholesterin)**

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; ders.: "Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens" 1999

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 (Worcestersoße 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, und 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 Genussgifte und Medizinen aller Art gewöhnt** und deren verborgene und den Körper allmählich vergiftende Wirkungen nicht weiter zu beobachten gelernt hat. Jedenfalls kann man sagen, dass solche Genussmittel als schädlich oder gesundheitsgefährdend anzusehen sind.

Ad c) **Der Spargel** ist in meinen Augen 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 "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease" [Englisch] 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN: 978-1594631009 (Sugar, Fructose 117 ff)

(Anmerkung von Stocker: Der Ackerbau wurde dem Menschen zur großen Falle: Der Mensch trägt die großen Mengen von Kohlenhydraten - Getreide und Zucker - nicht. Auf die resultierende Insulinschaukel folgt Insulin-Resistenz, Diabetes, Metabolisches Syndrom... Beachte Dr. Wolfgang Lutz "Leben ohne Brot"; Loren Cordain, ...)

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>)

Ad f) **Alkohol: Die sogenannten geistigen Getränke:**

Dass das aus Getreidearten und Hopfen zusammengebraute Bier außer einem bestimmten Geschmacks- und Anregungswert auch einen gewissen Nährwert besitzt, lässt sich nicht leugnen. (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.)

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: Vor dem Zusatz von **(nicht natürlich gewonnenem) JOD** in Salz ist zu warnen. ... http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

Jod in rechter Menge ist unbedingt nötig:

Farrow, Lynne "Die Jodkrise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 (Heilmittel: 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

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 etc.) und das Aufzuchtmedium 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 Entzündung hervorrufenden ungenügend abgebauten "Aufzucht-Eiweiße" (Schlacken). Infolge Entzündung kommen die Bakterien, sie sind eine Folge, leich wie bei einem Brand als Folge Feuerwehrmännchen auftauchen!

Dr. Steintel über sich selbst:

Dr. Steintel schrieb einem Kritiker die folgende Antwort (A Seite 95):

„Ich beschäftigte mich seit Jahrzehnten mit Ernährungstherapie. Ich bin Kneipp-Arzt und wurde 1920 Schüler von E. Felke (1856 - 1926, Lehpastor). Mir ist kein Diätsystem unbekannt. 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 Natürliche Ernährungs-Gesetz leben. **Wer Brot, Grütze aus Getreideschrot, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Vollmilch, Sahne, kondensierte Milch (auch nach Bircher-Benner) 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, kein Brot, weder Weiß-, Grau- noch Schwarzbrot, keine Nudeln, Kuchen, Torten etc., kein Gramm Mehl!

Jeder, der mich kennt, wird bestätigen, dass ich als 64-jähriger 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.]

„In der amerikanischen Zeitschrift ‚Neurology‘ (1952, 2, 9 und 10) wird mitgeteilt, dass die **multiple Sklerose (MS)** in Ländern mit hohem Brotverzehr sehr häufig ist, in den Reisgebieten hingegen so gut wie gar nicht vorkommt. Ausschaltung der Zerealien, aus denen Brot hergestellt werden kann (Kleber-Glutene), brachte in 31% der Fälle deutlichen Nutzen.“

Ferner „... dass die Staaten mit besonders starkem Zerealien-Konsum (Weizen- und Getreide) auch in der Krebshäufigkeit obenan stehen.“ (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 Säureüberschuss und 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 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**, die den Organismus belasten. Mit der bedingten Guttheißung des *Fleischgenusses* macht sich Dr. Steintel natürlich bei den Vegetariern unbeliebt... 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. Daneben 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*“, dessen Studium allen Interessierten sehr empfohlen sei, sind überzeugend, besonders hinsichtlich der Gefährlichkeit des Eiergenusses und des Genusses von Fleischbrühen, 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 anfang, ... auch Eier zu essen, fing das Ohr wieder an zu eitern. Ich musste dann diese Eier-Ernährungsform wieder 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 kaufte mir gleich einen guten Druck-Kochtopf und fing nun höchstpersönlich an, für mich zu kochen. Den Schwerpunkt bildeten Pellkartoffeln anstatt des üblichen Reis (Landeskost), frische grüne (noch unreife) Bohnen, Erbsen (noch grün), frische (unreife) Maiskolben, rohe Gemüse (aus dem Mixer) etc., Gemüsesuppen nach - und rohe Früchte vor dem Essen 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 belehrte mich das unabänderliche Naturgesetz bald wieder durch die ersten Symptome der Migräne, was ich 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 neuerdings 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 Gesichtsrundeln fangen an zu schwinden, die Haare haben sich verdoppelt und ich habe neue Energien für die Arbeit, neuen Lebensmut gefasst und fühle mich wie noch nie.

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)

Nachwort von Dr. Steintel:

Das n. E. G. muss man ausprobieren - mit Überlegungen kommt man zu Fehlschlüssen.

[Manche halten Ernährungsfehler jahrzehntelang aus, ohne einen Schaden zu bemerken - gleich wie beim schädlichen Rauchen; 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,

(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>

Anhang:

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

1) 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!)**

Steintel bremst bei Fleisch. Lass durch GEN-Technik deinen Stoffwechselform bestimmen!

2) Fische, die Flossen und Schuppen haben (Keine Muscheln, Krabben, Krebse...)

3) Kartoffeln (ohne die keimfähigen Augen), sie wirken basisch und haben keine Aufbau-Eiweiße für neues Leben. (Es muss nur die Kohlenhydrat-Gesamtmenge berücksichtigt werden; Manche Praktiker lehnen Nachtschattengewächse gänzlich ab: Kartoffel, Tomate, Paprika...)

4) Fette nur mäßig: Kokosöl, Olivenöl, Avocado, und tierische gesättigte Fette, Ghee (ausgelassene Butter). Zu meiden sind **Öle und Fette** aus Samen und Kernen ("Kernsubstanzen").

Fett empfiehlt Steintel nur in mäßiger Menge - aber das gilt nur bei der ihm bekannten Mischkost mit meist zu vielen Kohlenhydraten, 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).

5) Obst nur reif und nur in mäßiger Menge (Vorsicht vor: Fruchtzucker, Säuren...).

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: Obstsäuren, Saure Milch usw.

<http://josef-stocker.de/schaubta.pdf> http://josef-stocker.de/Saure_Base_Schaub_4pag.pdf

6) Grünzeug und Gemüse, **stärkearme** Knollen, Rüben, Süßkartoffel.

7) Keine Milchprodukte auch nicht Ghee. (= ausgelassene Butter ohne Eiweiß)

(Schaub: Kein Joghurt, keine saure Milch... sie haben zu viele Säuren, Hormone... Laktose]

Streng kohlenhydratarme Kost hat sich inzwischen als äußerst hilfreich erwiesen.

PALEO; der Steinzeit-Ernährung: <http://www.paleo360.de/> (**Paleo meidet total: Getreide,**

Milch, reife Hülsenfrüchte) http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Paleo - wie wir uns Millionen Jahre lang gesund ernährten:

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

Null Getreide, Null Milch, Null reife Hülsenfrüchte, Null Industrie-Zucker:

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. Unser Gehirn (die Software), das Stoffwechsel-system und die GENE konnten sich in diesen paar Tausend Jahren noch nicht darauf einstellen. 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... Zucker und die Konserven 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. Getreideprodukte:** Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer (alle Gluten haltigen Getreide)
- 2. Reife Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen, Linsen ...)
- 3. Milchprodukte alle!** (auch Butter, Ghee, Sahne, Käse) Alles meiden!
- 4. Zucker und Süßigkeiten:** raffinierte Zucker sind Gift, besonders isolierter Fruchtzucker (Sirup), **Zuckerhaltige Getränke, Softdrinks.** Genussmittel: Kaffee, schw./grüner Tee, Tabak.
- 5. Raffinierte Pflanzenöle und Fette. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils).**
- 6. Industriell stark verarbeitete Lebensmittel.** Fleisch wird mit Zucker (Sirup), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoessäure). Die Verarbeitung... macht vieles zu leerem oder toxischem Schrott.
- 7. Vorsicht vor Säuren** in der Nahrung: zu viele Obstsäuren, Zitrusfrüchte... (Stefan Schaub)

Gesund ist:

- 1. Fleisch: empfohlen ist** alles (mit dem Fett), was man mit Speer und Spies jagen kann.
- 2. Fisch:** nur solche Fische, die Flossen und Schuppen haben.
- 3. Öle und tierische Fette:** Olivenöl, Avocado, Ghee (ausgelassene Butter)
- 4. Obst, aber nur in geringem Maße: Nur vollreifes und zugleich säurearmes.**
Warnung vor Nahrungs-Säuren nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf
- 5. Gemüse stärkearm:** also bei Kartoffeln, Rote Rüben... Maß halten (meide zu viele KH).
- 6. Kräuter und Gewürze aus der Natur**
- 7. Eier:** Vorsicht. Eiklar ist ein Allergen (Steintel und Amy Myers warnen vor Eiern)

Empfohlene Literatur

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

Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten; www.schaub-institut.ch/ 6. Auflage 2012

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 (Leaky Gut heilen)

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie" 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

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

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

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..." 432 Seiten; Riva: Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; Cookbook: <http://www.thepaleomom.com/>

Sanfilippo, Diane "Das große Buch der Paläo-Ernährung" 432 Seiten; Riva: 2014; ISBN: 978-3868834802 27,8 x 21,4 x 2,8 cm www.cavegirleats.com Viele Rezepte; Leaky Gut: 78 - 88

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

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Information über die Mythen und Lügen angeblich gesunder Ernährung der letzten Jahrzehnte)

Price, Weston A. (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects" 411 Seiten; ISBN: 978-1849027700; Größe: 22,8 x 15,2 x 3 cm

Krankheit als Standortproblem: http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf

Worsch, Emil „Erdstrahlen und deren Einfluss auf die Gesundheit des Menschen“ 240 Seiten; Graz: 2001; ISBN: 3-85365-132-1 Literatur "Wasseradern"

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

Mehr über Ernährung und Gesundheit auf: <http://josef-stocker.de/>

Für die Verbreitung der Schriften von Dr. Reinhard Steintel besitzt Josef Stocker die Urheberrechte (von Dr. A. Fadini) und gibt sie frei zu beliebiger Verbreitung unter der Bedingung, dass auf <http://josef-stocker.de/> hingewiesen wird.
http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Kontakt: [j.stocker \(at\) tirol.com](mailto:j.stocker@tirol.com) Last Modified: 2016-06-06

Löchriger Darm: Leaky Gut

heilen nach Amy Myers

Entzündungen meiden und heilen!

Total verboten sind:

Milch alles (auch Ghee, Sahne, Butter, Eiweiß-Shake, jeder Käse)

Gluten und Getreide alle: Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer,

Mais: Polenta. Weitere: Gerste und alle Pseudogetreide

Eier

Nüsse: Samen, Soja

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen...

Nachtschattengewächse: Kartoffel, Paprika, Tomate, Aubergine

Toxine:

Alkohol

Kaffee: jedwedem Coffein (in Energy-Drinks, Grüntee...)

Backfette, gehärtete Fette, Margarine

Transfette

Honig (zu viele KH und Fructose)

Zucker: führt zu Entzündungen. Haushaltszucker, Fruchtzucker, Melasse, Sirup, süße Säfte

Reduziere alle Kohlenhydrate (Ketose wäre ideal)

und lebe die Steinzeitdiät

unter zusätzlicher Beachtung der obigen Gebote.

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

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

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm> Juni 2016