

Zum Thema Brot, Getreide, Gebäck, Backwaren: hoch erhitzte Stärke schadet dir!

Von Dr. Norman Walker (der 99 Jahre alt wurde: 1886 - 1985):

"Ich vertrete seit vielen Jahrzehnten die Auffassung, **dass der menschliche Verdauungsprozess keine konzentrierte Stärkenahrung verträgt (Brot, Reis, Kartoffel)**. Ich weise nachdrücklich darauf hin, dass dies für alle stärkehaltigen Nahrungsmittel und Produkte gilt, die einer Hitzebehandlung von mehr als 50° C ausgesetzt wurden. **Hitze zerstört die Enzyme**, ohne die die Zellen und Gewebe des Körpers nicht ernährt und regeneriert werden können.

Das gilt für alle Stärkenahrung. Paradoxerweise ist aber Stärkenahrung heute der Hauptbestandteil der Nahrung der meisten Menschen geworden (*weil billig, haltbar und lange lagerfähig*).

Die Steinzeitmenschen lebten seit mindestens 80.000 Jahren von der Jagd - hunter and gatherer.

Ungeachtet aller entgegen gesetzten Behauptungen gibt es schlüssige Beweise Tausender von Menschen, die ihre Ernährung umgestellt haben, **also alle gekochten, stärkehaltigen Nahrungsmittel** und Produkte drastisch reduziert oder ganz darauf verzichtet haben, und dadurch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wesentlich verbessert haben. (Vor allem alles aus Körnern, Samen, Getreide schadet der Gesundheit.)

Die Zerlegung der Stärkemoleküle beginnt mit dem Speichel im Mund (erhitzte Stärkemoleküle geben falsche Signale für die Speichelbereitung, Ptyalin). Dieser Prozess wird durch die Leber und die Bauchspeicheldrüse fortgesetzt. Die wirklichen Probleme beginnen, wenn der Stärkeabbau die winzigen Blutkapillaren erreicht, um das Endprodukt der abgebauten Stärkemoleküle zu den Zellen zu befördern.

Gekochte Produkte sind tot (in den anorganischen Zustand übergeführt). **Sie verstopfen die mikroskopisch feinen Kapillaren, und die Zellen und Gewebe leiden Hunger.** (*Siehe auch Helmut Wandmaker »Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf« zum Thema: organisch/anorganisch - lebend/tot*)

Es gibt viele Prozesse, die ständig im Körper ablaufen, und alle sind ohne Ausnahme unveränderlichen Naturgesetzen unterworfen. Sie können nicht gleichzeitig leben und tot sein. Sie können einen toten Körper - sei es ein totes Molekül oder ein totes menschliches Wesen - nicht veranlassen, Tätigkeiten durchzuführen, für deren Ablauf Lebenskraft erforderlich ist.

Sie können es als selbstverständlich betrachten, dass **gekochte Stärkenahrung** zwar verdaulich ist, wie es die Befürworter von Stärkenahrung verkünden, aber das ist nur eine theoretische Halbwahrheit. Nahrung, die nur verdaut wird, hat noch lange nicht ihren Zweck erfüllt. Es muss mehr damit geschehen. Die lebenden, aktiven Zellen des Körpers müssen imstande sein, die Nahrung zu assimilieren. **Nur lebendige Lebensmittel, also Lebensmittel, die mit Enzymen ausgestattet sind, können am Ende des Verdauungsprozesses assimiliert werden.** (Über 60° werden fast alle Enzyme zerstört.)

Nur weil die Natur den menschlichen Körper mit einer gewaltigen Widerstandskraft gegen tote Nahrung ausgestattet hat, die lebende Zellen (des Menschen) nicht ernähren kann, und weil es außerdem eine so astronomische Zahl von Zellen, Atomen und Molekülen im Organismus gibt, ist der menschliche Körper imstande, so lange zu leben, wie er gewöhnlich lebt - oder besser sollte ich sagen, imstande zu existieren -, trotz der falschen, schädlichen Eßgewohnheiten der meisten Menschen.

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

Walker "Auch Sie können wieder jünger werden", Seite 44 ff: **"Das Interessante am Stärkemolekül ist, dass es nicht in Wasser, Alkohol oder Äther lösbar ist.** Als mir diese Tatsache zum ersten Mal bewusst wurde, erkannte ich sofort, warum Getreide und Kohlenhydrate, die ich in solchen Mengen verzehrt hatte, eine derartige verstopfende Wirkung auf die Leber hatte, dass sie davon hart wie ein Brett wurde. Außerdem hatte ich nun die Erklärung dafür, warum in der Gallenblase und in den Nieren Gries und Steine gebildet werden und warum sich das Blut in den Blutgefäßen und in den Kapillaren unnatürlich verklumpt und Hämorrhoiden, Prostataprobleme, Tumore, Krebs und andere Störungen bewirkt.

Eine sorgfältige Untersuchung enthüllte mir ferner, warum so viele Menschen, die gewohnheitsmäßig Weißbrot, Getreide und andere Mehlspeisen und Kohlenhydrate essen, ernstere Hautunreinheiten haben.

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

Mit diesem Bild vor Augen können Sie vielleicht bereitwilliger meine Behauptung akzeptieren, dass kein Heilverfahren von dauerhafter Wirkung sein kann, bevor nicht die Ausscheidungsorgane (besonders der Darm durch Klistiere) gründlich von angehäuften Schlacken gereinigt und gleichzeitig **alle Getreide- und stärkereichen Produkte** aus der Nahrung verbannt werden. Für den, der in herkömmlichen Bahnen denkt, hört sich dies zweifellos äußerst drastisch und radikal an angesichts der Tatsache, dass die Menschen seit Tausenden von Jahren von Getreide und stärkereicher Nahrung lebten. Meine Antwort auf diese Argumentation ist der Hinweis auf die Tatsache, dass kranke Menschen, die keine Getreide- oder stärkereiche Nahrung essen, sondern nur lebendige, Leben fördernde Nahrung zu sich nehmen, nicht nur ihren körperlichen und seelischen Zustand verbessern, sondern gewöhnlich auch die meisten ihrer Krankheiten loswerden.

Es gibt auch eine "Brotgicht": **Viele Säuren durch Getreidenahrung: Phytinsäure, Phosphorsäure und:** Sie sind vielleicht schockiert darüber, welche Wirkung Getreide und stärkereiche Nahrung auf den menschlichen Organismus haben. Ebenso schädlich wirkt sich raffinierter Zucker auf den menschlichen Organismus aus. Wenn wir raffinierten Zucker in irgendeiner Form essen - in der Nahrung, in Süßigkeiten, in Softdrinks und gezuckerten Wässern -, gärt er im Körper und führt zur **Bildung von Essigsäure, Kohlensäure und Alkohol.** Essigsäure ist eine starke, zerstörerische Säure..." die den Schleimhäuten des Verdauungstraktes und den ... Schäden zuführt.

Vor Weizen wird besonders gewarnt! Weizen hat zu viele Gluten, schädliche Lektine, zu schnellen Zucker (Amylopektin), besonders Antinutritientien, ATP (Das Protein Adenosin-Triphosphat-Amylase) und ist heutzutage nur mehr in Neuzüchtungen erhältlich - und überall wird Weizen beigemischt!

http://josef-stocker.de/gluten_oder_ati_antinutritientien.pdf

Stärkemoleküle kommen im Menschen nicht vor. Einfügung Feb. 2016. Klaus Wührer schreibt:

Die menschliche Zunge kann zwischen fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden. **Umami** ist neben **süß, sauer, salzig und bitter** die fünfte und jüngste und bedeutet "fleischlich, köstlich, wohlschmeckend".

Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot (Stärke) schmecken nicht umami, nicht bitter, nicht süß, nicht sauer und auch nicht salzig. **Stärke-Nahrungsmittel** schmecken nach nichts! Auf der Zunge ist Stärke geschmacklos (deshalb wird auf Frühstücksbrot: Butter, Honig, Marmelade usw. aufgestrichen).

Wir haben keinen Geschmackssinn für Stärke.

Stärke ist nur **Pappe, um das Essen zu strecken. Vollkorn, Reis, Kartoffel sind nicht gesund.**

Stärke macht Sie auch nicht satt, sondern nur voll -

so voll, dass Sie sich nach dem Essen nicht mehr richtig bewegen können.

Stärke-Nahrungsmittel **bringen nur** riesige Zuckermengen (leere Kalorien) mit sich, haben aber **keinen Geschmack und keinen Geruch** und haben nichts mit optimaler, gesunder, nährstoffreicher Ernährung zu tun! Zusätzlich nimmt Stärke dem Essen auch noch viel an Geschmack!

Wenn Sie die Problematik der Stärke-Nahrungsmittel (alles aus Getreide) richtig verstanden haben, dann ist es nicht so, dass Sie Stärke nicht mehr essen dürfen, **sondern dann brauchen Sie Stärke nicht mehr essen!**

Durch das Weglassen von Stärke nutzen Sie nur noch Nahrungsmittel, die selbst schmecken und riechen.

Lassen Sie Stärke-Nahrungsmittel einfach weg!

Quelle: **Wührer, Klaus " Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?" (Stärke ist ein Gras-Produkt) 405 + 64 Seiten; gebunden; Caveman Verlag: 2015;**

ISBN: 978-3981620009 Aus dem beiliegenden Kochbuch, Seite 384.

www.ArtgerechteErnaehrung.de

Artgerechte Ernährung für Menschen ist ohne Stärke - ohne Getreide jeglicher Art.

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400

Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3-442173587 (Meide alle Getreide,

Weizen) / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" 292 Seiten; 2011; ISBN: 978-1-609611545 (Meide jedes Getreide, Weizen bis Gerste, Dinkel)**

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zer-

stört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 "Grain Brain:

The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar - Your Brain's Silent Killers" [Englisch] 336 Seiten; Verlag: Little, Brown and Company: Sept. 2013);

ISBN: 978-0316234801



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

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

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

Walker, Dr. med. Norman "Darmgesundheit ohne Verstopfung" ("Colon Health")

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein?“ Goldmann TB, ISBN: 3-442-13635-0 (Er warnt richtiger Weise vor Milch, Getreide, Brot, Kartoffel, Reis und jeder Stärke; Wandmaker ist leider ein Vegetarier);

Wandmaker, H. "Rohkost statt Feuerkost" TB; <http://www.helmut-wandmaker.de/index.htm>

Beachte: Wandmaker-ja-nein.pdf

Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 15. Auflage,

München 2004; ISBN 3-88760-100-9. http://www.informed-gmbh.de/view_web/start/impresum.html

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); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten; www.schaub-institut.ch/ ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646 "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]"

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmangel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen:

Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen)

<http://paleofood.de/>

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... **Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkeemehlhaltigen Nahrungsmitteln**" 534 S.; Leipzig 1893 (!), **er empfiehlt Stärkemehllose Nahrung!** bei amazon unter: "Englische Bücher" "**How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods.**"

Densmore, E. "Schrotbrot und Entzündung" vergriffen, (gegen Vollkornbrot)

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

Densmore, E. "Kurze Darstellung des Systems der stärkeemehllosen Kost" H. B. Fischer, 1893

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

Jaminet, Paul & [Shou-Ching Jaminet](#) "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" [engl.] geb. 428 Seiten, Dez. 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2; The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils.

www.perfecthealthdiet.com

Gonder, Ulrike / N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen:**

Nicht die Fette, sondern die Kohlenhydrate sind unser Feind! <http://www.ernaehrgesund.de/>

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" **Das Metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008**; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 **Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. Seine LOGI-Methode geht nach glykämische Last**

Vorsicht Fruchtzucker: Obst, Honig, ... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" piper, München: 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719

Bolland, Dr. Axel "Pro Gesundheit - Contra Gluten. Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz..." 220 Seiten; ISBN: 978-3934672154; 23,8 x 16,6 x 1,8 cm; beachte auch:

Nora Kircher "Leben ohne Gluten" 2006

Graham, Douglas N. "Grain Damage. Rethinking the High-Starch diet" 52 pages; Foodnsport Press 2005; ISBN: 1893831051

Braly, James "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag.; ISBN: 978-158 333 1293

Chaney, Thomas "Lose the Gluten, Lose your Gut. Ditch the Grain, Save your Brain" 154 Seiten; Kindle Edition: Dateigröße: 3444 KB

Davis, William "Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545 (Meide alle Getreide, Weizen)

Die Wahrheit über gesättigte Fette <http://www.westonaprice.org/>

Ballaststoffe sind gar nicht gesund! www.westonaprice.org www.fibermenace.com

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

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

Internetseite über Gesundheit und Ernährung. Bücherlisten, siehe: <http://josef-stocker.de>

Dieser Text steht im Internet auf: http://josef-stocker.de/walker_staerkemeiden.pdf