

Helmut Wandmaker: Meide Getreide!

wandmaker_ja_nein.pdf

Bücher: Wandmaker: „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ und: "Rohkost"

Zuerst ein Lob: Der Vegetarier Helmut Wandmaker vermittelt sehr wichtige Einsichten über Gesundheitsschäden durch Getreide, erhitzte Stärke (Brot), Fabrikzucker und pasteurisierte Vollmilch! **Es ist sein großes Verdienst vor Backwaren, Teigwaren, erhitzter Stärke und Zucker zu warnen. Ebenso richtig ist seine Warnung vor Kuhmilch (sie hat zu viel Phosphor, zu viel Kalk bei zu wenig Magnesium und hat für den Menschen gefährliche Wachstums-Hormone).** Wandmaker H., Norman Walker, E. Densmore, Elaine Gottschall, William Davis, David Perlmutter; Loren Cordain, Stefan Schaub, Klaus Wührer, usw. sagen: **Meide jedes Getreide - alle Samen und Körner!**

Er sagt: Erhitzte Stärke verkürzt dein Leben, sie verkalkt und verknöchert dich (Lacy de Evans; Emmet Densmore). Lutz: Arteriosklerose entsteht durch zu viel pflanzliche Stärke aus dem Ackerbau: durch zu viele Kohlenhydrate (Klaus Wührer).

Leider macht Wandmaker große Fehler:

1. **Wandmaker empfiehlt auch saures Obst (zu viele Obstsäuren).** Wir leben in zu kalten Gegenden um Obst basisch zu verstoffwechseln. Zahnschäden, frösteln... sind die Folge. **Stefan Schaub warnt vor Säuren** in der Nahrung: Obstsäuren, Saure Milch,

http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

2. Er müsste **die geographischen Gegebenheiten** in Betracht ziehen. In tropischen und heißen Gegenden muss man sich anders ernähren, als in arktischen, nordischen (wo viel Fett angesagt ist). **Es gibt verschiedene Menschen-Typen: manche brauchen "warmes" manche "kaltes"...**

3. **er empfiehlt fast nur Obst als Nahrung: also erstens zu viele Kohlenhydrate (KH) und zu viel schädlichen Frucht-Zucker, Fructose; bei zu wenig Fett und zu wenig Eiweiß, Vitamin B₁₂** (Er kam wegen Eiweißmangel ins Krankenhaus.).

4. Zwei Drittel der Menschen in unseren Breiten haben eine Fruktose-Malabsorbtion, also -Intoleranz, die zu vielen Übeln führt: [Fruktose-Malabsorbtion](#) Von **Baumfrüchten** allein kann niemand auf Dauer leben, es gibt Langzeitschäden. Wir haben inzwischen eine Evolution von 2 Millionen Jahren mit langen Eiszeiten durchgemacht und sind auf frisches Fleisch und Fett der Tiere (durch Feuer vorverdaut!) viel besser angepasst. Auch Schimpansen jagen Tiere. Sein Vegetarismus ist wissenschaftlich widerlegt (Lutz; Nicolai Worm; Keith Lierre; Ulrich Neumeister)

5. **Vegetarier essen zu viele Kohlenhydrate (Obstzucker; Brot)** bei zu wenig Fett und Eiweiß (das sagt sogar der Vegetarier David Wolfe). Dass Fleischkost gesünder sein kann beweisen Millionen von Ketariern und LOW-CARB-Anhängern, und diese sind ganz sicher gesünder als Veganer! (vergleiche Ulrich Neumeister)

6. **er betont zu einseitig Rohkost** (vergiss den Kochtopf): Wir brauchen auch "tierisches" und Fleisch wurde zu allen Zeiten (Eiszeiten) erhitzt, gekocht, gegrillt... und das schadet den Aminosäuren nicht! Schonend Kochen gehört zum Fleisch - wir sind inzwischen daran adaptiert, Hund und Katze hingegen nicht!

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

7. er empfiehlt eine **Einheits-Idealdiät, für alle gleich:** die Menschen sind aber verschieden, brauchen je nach ihrem persönlichen Stoffwechsel-Typ oder der dynamisch sich ändernden Stoffwechsellage, zeitlich unterschiedliche Nahrung. Dr. med. Bodo Köhler "Grundlagen des Lebens" http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf <http://josef-stocker.de/blut5.htm>

8. **er ist zu fanatisch vegetarisch**, das wird bei ihm zur Ideologie. Er unterscheidet bei Fisch und Fleisch **nicht die Menge, nicht die Art der Tierhaltung und nicht, für welchen Menschentyp.**

9. Er warnt fast unterschiedslos vor **Fett. Das sind veraltete Ansichten!** Lies: Andreas Eenfeldt und www.oel-eiweiss-kost.de Schaub Stefan "Die Krankheitsfallen" 2015

10. **Er hat noch die falsche Angst vor cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln** (cholesterin.pdf). Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass uns die Schulmedizin über Cholesterin Jahrzehnte lang in die Irre geführt hat (Dr. Walter Hartenbach). Heute weiß man: Fürchte dich nicht vor Butter, Ei, tierischem Fett ... (Die sind sogar sehr gesund: Klaus Wührer)

Die Folgen für Wandmaker waren: Er hatte seine letzten Jahre keine Haare und keine Zähne mehr! Man lese über ihn in **WIKIPEDIA** auch über: Rohkost und eine Kritik in Antispezies **Helmut Wandmaker** ist schon im Alter von **91** Jahren verstorben: **09.11.1916 bis 19.07.2007**

Unverdaute erhitzte Stärke ist eine vorzügliche Nahrung für Candida, Würmer und falsche Besiedelung des Darmes. Viele Herzprobleme, Hüftgelenke, Leberschäden, Schilddrüsen-, Prostata- und Gastritis Probleme gehen auf das Konto Getreide. Erhitzte Stärke verknöchert dich... und führt zu den meisten Zivilisationskrankheiten (auch wegen der Insulinausschüttung bei Kohlenhydrate). Vielleicht **sind seine Erfolge ganz einfach durch das Weglassen aller Getreideprodukte zu erklären. (Siehe William Davis "Weizen macht dick und krank" 2013)**

Stärkemoleküle passieren die Darmwand und schaden dann dem Menschen, denn sie sind wasser-unlöslich (Kochtopf: 385 "Stärkekörner in Blut und Urin").

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

Die unheilvollen Obstsäuren? Vasey warnt vor sauren Südfrüchten: Zitrusfrüchte können in unseren kalten Gegenden nicht immer basisch verstoffwechselt werden (Zitrone, Ananas, Grapefruit, usw.). Saures Obst auf basisch verstoffwechseln, das geht nur in wärmeren Ländern (in den Tropen; in Florida und Portugal, wo er sich häufig aufhält, Georg Meinecke übersiedelt nach Las Palmas). Für gewisse Stoffwechselprozesse braucht es im Menschen eine gewisse Betriebstemperatur. Fleischfressende Tiere haben eine höhere Körpertemperatur, damit die Säuren im kolloidalen Zustand, in Schwebe bleiben kann und nicht kristallisiert und dadurch Gicht verursacht. Im kalten Norden kann man sich mit **Obst-Säuren sehr schaden! Gar manche haben sich die Gesundheit und die Zähne ruiniert in dem sie genau nach Wandmaker lebten.** Christopher Vasey, Klaus Hoffmann, Stefan Schaub... warnen vor „den unheilvollen Fruchtsäuren“ sowie den "unheilvollen Getreidesäuren" (Dr. Klaus Hoffmann "Rheuma 2" Seite 177 bis 202). Obstrohköstler frieren oft (Eiweiß gibt Körperwärme) **Vasey, Christopher "The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health: Restore Your Health by Creating pH Balance in Your Diet"** [Englisch] 202 Seiten; 2006; ISBN: 978-1594771545

Young, Robert "Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht" 448 Seiten; ISBN: 978-3442163748

Eine vegetarisch lebende Frau Steffi warnt vor einseitiger Obst-Rohkost: Steffi, lebt rein vegan (ohne etwas vom Tier). Sie hat mit reiner Obst-Rohkost (nach Wandmaker) schlechte Erfahrung gemacht. Sie schrieb im Juni 2003 auf ihrer Homepage: Seit 1996... lebten wir nach Wandmaker, aber so ganz zufrieden waren wir dabei nicht. Die ersten Jahre hatten wir viel Magenknurren, froren recht schnell und bemerkten, wie die (bei mir ohnehin schon sehr schlechten) Zähne langsam immer mehr Zahnschmelz verloren (Anmerkung: **Stefan Schaub warnt vor Säuren** in der Nahrung: Obstsäuren, Saure Milch). Steff,: **Säure-Basen:** Wir haben damals den gleichen Fehler gemacht, wie viele andere auch: **Wandmakers Buch „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“** schien uns damals so logisch, dass wir uns ganz genau danach gerichtet

haben. **Seine Kernaussage lautet:** „**Der Mensch ist ausschließlich ein Früchteesser.**“ Das beweise allein schon die Tatsache, wie ausgesprochen lecker und anziehend frische Früchte für uns sind. "Iss also nur Obst und alles ist in Ordnung" so suggeriert er. **Also aßen wir nur Obst.** Die Warnsignale unseres Körpers haben wir zuerst als notwendige Reinigungsreaktion und Umstellung des Körpers interpretiert, bis wir durch Schaden klüger wurden...

Heute wissen wir, dass die viele Fruchtsäure unseren Zahnschmelz angegriffen hat, dass der übermäßige Konsum von Fruchtzucker uns Mineralien geraubt hat und dass uns wichtige Stoffe fehlten (Eiweiß, Fett). Lernt aus unserer Erfahrung, lernt von uns..." (so weit Steffi = Stefanie Wiegand, Wetzlar)

Reine Obstrohkost ist zumindest in unseren Breitengraden schädlich, das bewies auch das Experiment vom **Monte Verita am Lago Maggiore** in der Nähe von Ascona. Dort hatte sich 1910 der belgische Industriellensohn Ödenkoven mit Gesinnungsfreunden niedergelassen, um nur von Obstrohkost zu leben. Das Experiment scheiterte an der Übersäuerung der Teilnehmer (Hoffmann, "Rheuma heilt man anders" 2001, Seite 189). Der Mensch braucht zur Verstoffwechslung der Obstsäuren eine höhere "Betriebstemperatur" - die nur in den Tropen oder in heißeren Ländern vorhanden ist (beachte Christopher Vasey).

Wandmaker ist inzwischen durch Erfahrung draufgekommen, dass eine **Nur-Obst-Roh-Kost** zu wenig Eiweiß bietet, denn er kam wegen Eiweißmangel in das Krankenhaus („Vergiss den Kochtopf 9. Auflage). Er gibt nun zu, dass Fleisch in kleinen Mengen sogar **gesünder ist, als alles aus Getreide, Brot, Teig- und Backwaren und anderen Schleimbildnern**. Da hat er von Ehret, Evans, Emmet Densmore, Walter Sommer... gut gelernt.

Es ist mit Fleisch genau so wie mit Salz, **zu wenig wie zu viel macht krank**, die Wahrheit liegt in der Mitte. Bei allen Diäten gilt: Die **optimale Einheitsdiät für alle Menschen gleich** (den "Einheitstyp" wie bei Wandmaker) gibt es in der Praxis nicht, solche Versuche führen zur Enttäuschung und stiften viel Verwirrung um Diäten!

Im Internet lesen: Bibel und Brot? http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf

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

Bücher:

Wandmaker, H. „**Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!**“ TB, ISBN: 3-442-13635-0,
Wandmaker Helmut „**Rohkost statt Feuerkost**“ Goldmann Taschenbuch; ISBN 3-442-13912;
Wandmaker H. „**dick + krank oder schlank + gesund**“ ISBN 3-89881-039-9, (**überholt!**)

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

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

Walker, Dr. N. "Darmgesundheit ohne Verstopfung" Waldhausen, 7/1998; 223 Seiten;

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

Wührer, Klaus "**Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?**" 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015; ISBN: 978-3981620009 (Artgerechte Ernährung für Menschen ist ohne Stärke.)

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

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag; 2013; ISBN: 978-3442173587 / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight"**

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575 (Von einem Facharzt für Neurologie)

Perlmutter; David "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar - Your Brain's Silent Killers" 336 Seiten; Little, Brown and Company: 2013; ISBN: 978-0316234801;

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; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/
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

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003. 259 Seiten

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808;

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren " 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke. Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen)

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-1477551721; Die Grundlagen von ketogenen Diäten. Unser Gehirn wurde durch die kohlenhydratlastige Ernährung zuckersüchtig, kann jedoch wieder ketolysefähig werden und Ketone verwerten. LOW-CARB.

Enfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Keine Angst vor Fett: Low-Carb-High-Fat; www.LCHF.de http://koestliche-revolution.com/?page_id=8

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 8/2010 (klar gegen Vegetarismus. LOGI - Low Glykämie Index)

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt.... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkehaltigen Nahrungsmitteln" 1893. deutsch mit 534 Seiten: als eBook:
http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB Densmore empfiehlt stärkehaltigfreie Frischkost (Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Vasey, Christopher "The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health: Restore Your Health by Creating pH Balance in Your Diet" [Englisch] 202 Seiten; 2006; ISBN: 978-1594771545

Keith, Lierre "Ethisch essen mit Fleisch ... über Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" Systemed; Frühjahr 2013

Die Wahrheit über gesättigte Fette! Mary Enig, Sally Fallon <http://www.westonaprice.org/>
<http://josef-stocker.de/blut3.htm> <http://josef-stocker.de/sommer.pdf>
<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

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

Die ganze Bücherliste: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

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

Diese Seite im Internet: http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf